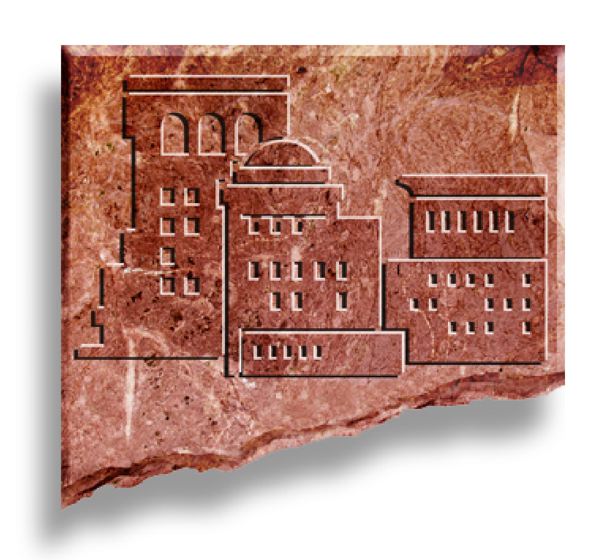
ЭЛИТАРИУМ — ЦЕНТР ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ



Электронная библиотека учебных материалов

www.Elitarium.Ru

СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

ГЕШТАЛЬТ-СЕМИНАРЫ

ФРЕДЕРИК ПЕРЛЗ

Институт общегуманитарных исследований

Серия Современная психология:
теория и практика
Раздел Тексты гештальт-терапии

Фредерик Перлз

ГЕШТАЛЬТ СЕМИНАРЫ

Гештальт-терапия
до-словно

Институт общегуманитарных исследований
Москва, 1998

ББК 53.57
П 27

Frederick S. Perls Gestalt Therapy Verbatim
Real People Press. Utah. 1969

Перевод с английского: *Влада Кислюк*
Натэлла Майсурадзе
Редактор: *Влада Кислюк*
Художник: *Андрей Бондаренко*
Корректор: *Дмитрий Айнабеков*
Компьютерная верстка: *Евгений Матусевич*

Книга издана при участии издательства
"Университетская книга", С.-Петербург,
и Московского Центра Вальдорфской педагогики.

ISBN 5-88230-058-4
ISBN 5-7914-0008-X

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга была создана на основе аудиозаписей, сделанных на двухдневных семинарах, которые Фритц Перлз проводил в Институте Эзален (Биг Сур, Калифорния) с 19(56 по 1968 годы.

Исправления были сведены к минимуму: речь участников семинара была слегка отредактирована лишь в тех случаях, когда она становилась совершенно бессвязной. Были также добавлены некоторые коментарии и объяснения Перлза. Участники «Интенсивного гештальт-семинара» разрешили использовать свои настоящие имена, *все остальные* имена были изменены.

Первые четыре главы представляют собой лекции, в которых Перлз излагает основные принципы гештальт-терапии. Вторая часть — это семинар по работе со сновидениями. Метод проведения семинара следующий: человек, который хочет работать с Перлзом, выходит из зала на сцену и садится на «горячий стул». Играя роль какого-либо элемента своего сна, он пересаживается на «пустой стул».

Третья часть — это интенсивный гештальт-семинар по работе со сновидениями. Он отличается от предыдущего семинара тем, что в нем могут активно участвовать (то есть выходить на сцену) лишь определенные люди, работавшие с Перлзом до этого. Остальные лишь наблюдают.

И еще несколько замечаний.

Тире в конце предложения обозначает резкий обрыв фразы.

Когда человек ведет диалог с собой и пересажиет-ся с «горячего кресла» на «пустое кресло», в тексте это обозначается красной строкой.

БЕСЕДЫ

Беседа 1

Я хотел бы начать с самых простых идей, которые, как обычно, трудно понять именно потому что они так просты. Я хотел бы начать с вопроса о контроле. Существует два вида контроля: внешний контроль — это когда меня контролируют другие люди, их приказы, мое окружение и так далее — и внутренний контроль, который возникает внутри каждого организма, наша собственная природа.

Что такое организм? Мы называем организмом любое живое существо у которого есть органы, организация, внутри которого существует саморегуляция. Организм зависит от своей среды. Каждому организму необходима среда для обмена веществ и тому подобного. Физическая среда необходима нам для взаимодействия с едой, воздухом и так далее; в социальной среде происходит взаимообмен дружбы, любви, гнева. Но внутри организма существует невероятно тонкая система — мы *являемся* множеством клеток, каждая из которых посылает сообщения организму в целом, а организм в ответ заботится о потребностях клеток и делает все, что необходимо для самых разных частей организма.

Прежде всего, организм всегда работает как единое целое. Нельзя сказать, что мы *обладаем* печенью или сердцем. Мы *являемся* печенью, сердцем и всем остальным, но и это не совсем верно. Мы являемся не просто суммой разных частей, но и *координацией* — очень тонкой координацией всех этих кусочков, из которых и состоит организм. Философы прошлого полагали, что мир — это сумма

частей. Вы сами знаете, что это не правда. Первоначально мы состояли из одной клетки. Эта клетка разделилась и продолжала делиться до тех пор, пока не сформировались органы с особыми функциями, такие разные и все же зависящие друг от друга.

И вот тут-то нам придется дать определение здоровью. Здоровье — это оптимальный баланс всего, чем мы *являемся.* Заметьте, что я несколько раз подчеркнул слово *являться,* потому что как только мы говорим, что мы *обладаем* организмом или, что мы *обладаем* телом, мы тут же создаем раскол — появляется *я,* которое обладает телом или организмом. Мы *являемся* телом, мы *являемся* кем-то (somebody), мы так и говорим: «I *am* somebody», «I *am* nobody». Так что это скорее вопрос *существования,* а не *обладания.* Вот почему мы называем свой подход экзистенциальным: мы существуем *как* организмы — такие же организмы, как растения, животные и прочие, и мы связаны с внешним миром точно так же, как любой другой природный организм. Курт Голдштейн первым выдвинул концепцию *организма, как единого целого,* и порвал с медицинской традицией, которая утверждала, что мы *обладаем* печенью, что мы обладаем тем или этим, и что все эти органы можно изучать по отдельности. Он очень близко подошел к реальности, но реальность — это экологический аспект. Нельзя отделять организм от его среды. Растение, вырванное из своей среды, не может выжить и человек тоже не выживет, если будет изъят из своей среды, лишен кислорода, пищи и всего остального. Поэтому мы всегда должны рассматривать тот сегмент мира, в котором мы живем, как часть себя. Куда бы мы не отправились, мы всегда берем с собой кусочек мира.

А если все это так, тогда мы постепенно начинаем понимать, что люди и организмы *могут* общаться друг с другом, и это пространство можно назвать *Mitwelt* — общий мир, в котором живете и вы и другие. Вы говорите на определенном языке, у вас есть определенные привычки и два мира где-то пересекаются. Там где они пересекаются, возможно общение. Заметьте, что когда люди встречают-

ся, сначала они разыгрывают гамбит — один говорит: «Ну как дела?» «Хорошая сегодня погода», а другой что-нибудь отвечает. Таким образом они отправляются на поиски общих интересов, общего мира, где им обоим будет интересно, где они смогут общаться и, внезапно, смогут превратиться из *Я* и *Ты* в *Мы.* Возникает новое явление, *Мы,* которое отличается от Я и Ты. *Мы* не существует, а состоит Я *и* Ты, из вечноменяющейся пограничной зоны, где встретились эти двое. А когда мы встречаемся там, то в процессе общения, я меняюсь и ты меняешься, все меняются, кроме — об этом мы еще много будем говорить — кроме людей, у которых есть *характер.* Если у вас есть *характер,* значит вы выработали ригидную систему. Ваше поведение становится предсказуемым, вы теряете способность свободно контактировать с миром и со своими ресурсами. Вы реагируете на события согласно одной жесткой схеме, которую предписывает характер. То, что я скажу может показаться парадоксальным: у самой богатой, самой продуктивной, творческой личности характера *нет.* Наше общество *требует,* чтобы у человека был характер и не просто характер, а хороший характер, чтобы он был предсказуемым, управляемым и так далее.

Давайте подробнее поговорим о том, как связан организм со своим окружением; тут мы должны ввести понятие *эго-границы.* Граница очерчивает предмет. Когда у предмета появляются границы, его можно выделить из окружающей среды. Сам по себе предмет занимает некоторое пространство. Возможно, небольшое. Возможно, он хочет быть больше или хочет быть меньше — возможно, он не доволен своим размером. Тут мы сталкиваемся с еще одной новой концепцией: желание измениться основывается на неудовлетворенности. Каждый раз, когда вы хотите измениться или изменить свое окружение, основой всегда является неудовлетворенность.

В общем можно сказать, что границу между организмом и средой мы воспринимаем как то, что под кожей и то, что снаружи кожи, но это очень, очень размытое определение. Например, когда мы вдыхаем, вдыхаемый

воздух — это все еще часть внешнего мира или это уже часть нас? Если мы съели пищу, мы ее перевариваем, но нас может и вырвать, так где же начинается я и где же кончается чужеродный внешний мир? Так что эго-граница не *фиксированно..* Если она зафиксировалась, тогда она превращается в характер, в панцирь, как у черепахи. У черепахи твердая, фиксированная граница. Наша кожа не настолько фиксированная, не говоря уже о дыхании и прикосновениях. Эго-граница — это очень, очень важная вещь. Это совершенно особое явление. В общем, мы можем назвать эго-границу отделением «я» от «других», и в гештальттерапии принято писать «я» с маленькой буквы. Я знаю, многие психологи пишут «я» с большой буквы, как будто «я» — это что-то замечательное, что-то невероятно ценное. Они отправляются на поиски «я», как на поиски сокровищ. «Я» — это всего лишь нечто, отделенное от *других.* «Я сам это сделаю», означает, что больше никто этого делать не будет, это будет делать только этот организм.

Для эго-границы характерны два явления: *отождествление* и *отчуждение.* Я отождествляю себя со своими движениями: я говорю, что я двигаю рукой. Когда я вижу, что вы там сидите в определенной позе, я не говорю: *«Я* там сижу», я говорю: *«Вы* там сидите». Я отличаю то, что происходит здесь, от того, что происходит там, и у этого отождествления есть несколько аспектов. *Я* нам куда дороже, чем другие. Если я отождествляюсь, скажем, со своей профессией, тогда это отождествление может стать настолько сильным, что если я лишусь своей профессии, то почувствую, что не могу больше существовать и лучше мне покончить с собой. Помните, сколько народу совершило самоубийство в 1929 году, из-за того, что они настолько отождествились со своими деньгами, что жизнь стала бессмысленной, когда они их потеряли.

Мы легко отождествляемся со своей семьей. Если унизили кого-то из нашей семьи, у нас такое чувство, будто унизили нас. Вы отождествляетесь со своими друзьями. Солдаты сто сорок шестого пехотного полка считают себя

лучше солдат сто сорок седьмого, а солдаты сто сорок седьмого чувствуют себя достойнее солдат сто сорок шестого. Итак, внутри эго-границы — связь, любовь, сотрудничество; за пределами эго-границы — подозрение, неизвестность, враждебность.

Эта граница может легко изменяться, как в современных войнах — граница доходит до тех мест, которые, скажем, контролирует наша авиация. Эту территорию занимает безопасность, известность, целостность. А за границей чужие, враги и, как только встает вопрос о границах, тут же возникает конфликт. Если бы мы признавали свое сходство, мы бы и не подозревали о существовании границ. Но, поскольку мы охотно признаем непохожесть, мы тут же сталкиваемся с проблемой враждебности, отвержения — отталкивания. «Не подходи к моим границам», «Не подходи к моему дому», «Не подходи к моей семье», «Не подходи к моим мыслям». Итак, вы уже видите полярность принятия и отвержения — аппетита и отвращения. Всегда присутствует полярность: внутри границ нам все знакомо, все правильно; за границей все чужое и неправильное. Внутри хорошо, снаружи плохо. Наш Бог — правильный Бог. Другой Бог — чужой Бог. Мои политические убеждения святы, они мои; другие политические убеждения — плохие. Если государство воюет, его солдаты — ангелы, а все враги — дьяволы. Наши солдаты заботятся о бедных семьях; враги их грабят. Любое понятие о добре и зле, о правильном и неправильном всегда связано с границей, с тем, по какую сторону от забора я нахожусь.

А теперь я хочу дать вам несколько минут, чтобы вы это переварили, прокомментировали и посмотрели, куда мы забрались. Вы должны немножко впустить меня в свой мир или выйти из своего мира во внешнюю среду, например, на эту сцену.

Вопрос: Когда человек влюблен, его собственные эго-границы расширяются и включают в себя другого, который до этого был чем-то внешним?

Фритц: Да. Эго-граница превращается в *нашу* границу: мы с тобой отделились от всего мира и, в момент любовного экстаза, мир исчезает.

В: Если двое влюблены, принимают ли они — могут ли они принять друг друга настолько полно, что их границы расширятся и полностью включат в себя всех остальных, или они могут включить в себя только тех, с кем контактируют?

Ф: Ну, это очень интересный и уместный вопрос. И непонимание этого приводит к трагедиям и катастрофам. Обычно мы любим не *человека.* Это бывает очень, очень редко. Мы любим определенное *качество* этого человека, которое либо совпадает с нашим поведением, либо дополняет его, обычно это что-то, что дополняет нас. Мы думаем, что любим всего человека, а на самом деле другие аспекты этого же человека вызывают у нас отвращение. Поэтому, когда мы с этим сталкиваемся, когда этот человек ведет себя так, что вызывает у нас отвращение, мы, опять-таки, не говорим: *«Вот это* твое поведение отвратительно, хотя, когда ты ведешь себя по-другому, мне это очень нравится». Мы говорим: *«Ты* отвратителен — убирайся из моей жизни».

В: Но, Фритц, разве тоже самое не относится и к личности? Включаем ли мы себя в границы целиком? Разве нет такого, что мы отказываемся включить в свои эго-границы?

Ф: Ну, об этом мы поговорим, когда дойдем до *внутреннего раскола,* до фрагментации личности. Как только вы говорите: «Я это в себе принимаю», вы тут же делите личность на я и на *себя.* Сейчас я говорю о более или менее полном контакте организма, а не о патологии. Вообще-то, среди нас очень мало целостных людей.

В: А как насчет обратной ситуации, например, ненависти или сильного гнева? Не сужаются ли от этого эго-границы до такой степени, что ненависть одного человека к другому заполняет всю его жизнь?

Ф: Нет. Функция ненависти — выкинуть кого-нибудь за границу. В экзистенциальной психиатрии мы ис-

пользуем термин *отчуждение,* отвержение. Мы отвергаем человека, а если его существование представляет для нас угрозу, мы хотим его уничтожить. Но это определенно *из*гнание за границу, за пределы нашей территории.

В: Ну, это я понимаю. Я просто пытаюсь понять, какая интенсивная ситуация — интенсивное вовлечение в какую ситуацию — что делает в эго-границах. Уменьшает ли она их или делает более ригидными?

Ф: Ну, безусловно делает более ригидными. Я хотел бы отложить такие вопросы до разговора о проекциях. Патология зафиксировала факт, что мы любим и ненавидим только самих себя. Где бы ни находился любимый или ненавидимый предмет, за границей или внутри нее, это связано с разрывами границы.

В: Фритц, ты упомянул полярность притяжения и отвращения, но ведь можно чувствовать и то и другое по отношению к одному и тому же человеку, а это, как я понимаю, создает конфликт.

Ф: Именно об этом я и говорю. Вас привлекает не человек; не человек вызывает у вас отвращение. Если вы присмотритесь, то увидите, что вас привлекает определенное поведение или часть этого человека, и если вы случайно обнаружите, что одновременно и любите и ненавидите нечто в одном и том же человеке, вы тут же попадете в затруднительное положение. Гораздо проще испытывать отвращение по отношению к одному человеку и любить другого. Сейчас вы любите этого человека, потом — ненавидите, но если любовь и ненависть возникают одновременно, вы не знаете, что делать. Это во многом связано с тем, что гештальт устроен таким образом, что только одна фигура, один предмет может выйти на передний план — поэтому, в основном, мы думаем о чем-то одном, потому что если разрядки требуют противоположные желания или разные фигуры, то нас охватывает смятение, мы расщепляемся и фрагментируемся.

Я уже вижу, какого рода возникают вопросы. Вы приближаетесь к пониманию того, что происходит в патологии. Если мы не можем принять какие-то свои мысли и

чувства, мы стремимся от них отречься. *Я* хочу тебя убить? Поэтому мы отвергаем мысль об убийстве и говорим: «Это не я — это так, *сорвалось»,* мы заслоняем убийство или подавляем и перестаем его видеть. Есть много подобных способов, избавляющих от боли, но при этом мы отвергаем много, много ценных частей себя. Мы так мало знаем о своем потенциале из-за того, что мы не хотим — или общество не хочет, называйте, как хотите — принять себя, как организм, которым мы являемся от рождения, от природы и так далее. Вы не позволяете себе — или вам не позволяют — быть полностью собой. Поэтому ваши эго-границы сужаются все больше и больше. Ваша сила, энергия становится все меньше и меньше. Способность приспосабливаться к миру становится все слабее и слабее — и становится все более ригидной, вы все больше приспосабливаетесь лишь с помощью своего характера, у вас вырабатывается жесткий предсказуемый паттерн.

В: Нет ли таких колебаний эго-границы, которые зависят от циклического ритма? Так же как цветок открывается и закрывается — открывается — закрывается -

Ф: Да. Их *очень* много.

В: Слово «сдавленный» значит уменьшившийся?

Ф: Нет. Оно подразумевает *сжатие.*

В: А вот при наркотическом опыте, когда все наоборот, когда эго-граница - (Ф: Когда эго-граница теряется.) В терминах вашей теории, это называется взрывом?

Ф: Расширением, а не взрывом. Взрыв это нечто совсем другое. Эго-граница — совершенно естественное явление. Я проиллюстрирую эго-границу несколькими примерами, которые в какой-то степени близки каждому из нас. Эта граница, граница отождествления/отчуждения, которую я предпочитаю называть эго-границей, присутствует в любой жизненной ситуации. Давайте представим, что вы — борец за равноправие и хотите, чтобы к неграм относились также, как и к белым. Для этого вы отождествляетесь с неграми. И где же граница? Граница между вами и неграми исчезает. Но тут же создается новая граница —

теперь враги не негры, а те, кто не борется за равноправие; *они* — ублюдки, плохие парни.

Таким образом вы создаете новую границу и я считаю, что невозможно жить без границ — всегда остается мысль о том, что «я с правильной стороны забора, а ты с неправильной» или *мы,* если вы объединились в группу. Легко заметить, что любое общество или любая община быстро формируют свои собственные границы — Миллеры всегда лучше, чем Майеры, а Майеры лучше, чем Миллеры. И чем ближе границы подходят друг к другу, тем больше вероятность войн и вражды. Вы знаете, что войны всегда начинаются на границе — с пограничных конфликтов. Индия скорее будет воевать с Китаем, чем с Финляндией. Ведь между Индией и Финляндией нет границ, кроме вот этих новых границ — назовем их идеологическими. Мы все коммунисты, мы правы. Мы все свободные предприниматели, мы правы. Так что вы плохие парни — нет, *вы* плохие парни. Так что мы редко смотрим на то, что у нас общего, что нас объединяет, мы смотрим на то, чем мы отличаемся, тогда у нас появляется возможность ненавидеть и убивать друг друга.

В: Как вы считаете, может ли человек интегрироваться настолько, что станет объективным и не во что не будет вовлекаться?

Ф: Лично я считаю, что объективность не существует. Объективность науки — это тоже лишь взаимное соглашение. Несколько человек наблюдают одно и тоже явление и говорят об объективных критериях. Однако именно со стороны науки пришло первое доказательство субъективности. Это сделал Эйнштейн. Эйнштейн понял, что все явления во вселенной никак не могут быть объективными, поскольку в расчеты внешнего явления необходимо включать наблюдателя и скорость работы его нервной системы. Если вы видите перспективу, горизонт перед вами расширяется, вы становитесь более честными, объективными, сбалансированными. Но и в этом случае, вы сами — субъект, который это видит. Мы не очень представляем себе, на что похожа вселенная. У нас есть лишь

определенный набор органов — глаза, уши, осязание и продолжение этих органов — телескопы и компьютеры. Но что мы знаем о других организмах, какие у них органы, какой у них мир? Мы считаем само собой разумеющемся, что человек лучше всех и что наш мир — то, как *мы* видим вселенную — единственно правильный.

В: Фритц, я хотел бы снова вернуться к эго-границе, ведь когда ты воспринимаешь себя, когда ты переживаешь расширенное состояние, тогда чувство разделенности уменьшается, тает. В этот момент кажется, что ты полностью погружен в происходящий процесс. В этот момент кажется, что нет вообще никаких эго-границ, кроме отражения происходящего процесса. Я не понимаю, как можно увязать это с твоей концепцией эго-границы.

Ф: Да. Примерно об этом я и хотел поговорить. Существует интеграция — я знаю, что это не вполне корректная формулировка — субъективного и объективного. Мы называем это *осознаванием.* Осознавание — это всегда субъективный опыт. Я никак не моту осознавать то, что осознаете вы. По-моему, дзенская идея абсолютного осознавания не имеет смысла. Абсолютное осознавание никак не может существовать, поскольку, насколько *мне* известно, у осознавания всегда есть содержание. Вы всегда осознаете *что-то.* Если я говорю, что ничего не чувствую, то, по крайней мере, я осознаю это *ничего,* а если рассмотреть ничего повнимательнее, то вы увидите, что, в сущности, у него позитивный характер, — это онемение, или холод, или провал, и когда мы говорим о психоделическом опыте, то и там есть осознавание, и там вы тоже осознаете *что-то.*

Так что давайте сделаем еще шаг вперед и посмотрим, как личность связана с миром. Зачем нам нужен мир? Что вынуждает нас понять, что мир существует? Почему я не моту функционировать, не могу жить, как самодостаточный организм, полностью поддерживающий себя сам? Вот такая вещь, как эта пепельница почти ни отчего не зависит. Пепельнице нужно совсем немного для существования. Если вы поместите эту пепельницу в температуру 4 000

градусов, то она не сохранит свой нынешний вид. Ей нужен определенный уровень гравитации. Если ее поместить под давление, скажем, 40 000 фунтов, она разлетится на куски. Но в обычных условиях, мы можем сказать, что это самодостаточная вещь. Она существует для того, чтобы мы бросали в нее окурки, мыли ее, продавали, выбрасывали, швыряли в тех, кто нас раздражает и так далее. Но сама по себе она не является живым организмом.

Живой организм — это организм, который состоит из тысяч и тысяч процессов и которому необходим взаимообмен с другими системами, находящимися за пределами его границ. В пепельнице тоже происходят процессы. Это электронные процессы, атомные процессы, но мы их не видим, для нас они незаметны. Но живому организму приходится выходить за пределы эго-границы, потому что ему нужно нечто из внешнего мира. Снаружи пища: я хочу эту пищу; я хочу сделать ее своей, *такой, как я.* Поэтому пища должна мне нравиться. Если она мне нравится, если она не такая, как я, то я не притронусь к ней, я оставлю ее по ту сторону границы. Чтобы мы могли пройти границу, что-то должно произойти, и это мы называем *контактом.* Мы соприкасаемся, мы контактируем, мы растягиваем границу до нужной нам вещи. Если мы ригидны и не можем двигаться, тогда вещь остается на своем месте. В процессе жизни мы тратим энергию и нам необходимо восполнять ее, чтобы поддерживать этот механизм. Этот процесс называется метаболизмом. И метаболизм взаимообмена нашего организма со средой, и внутренний метаболизм, продолжается непрерывно, днем и ночью.

Каковы же законы этого метаболизма? Это очень простые законы. Давайте представим, что я иду по пустыне и мне очень жарко. Я теряю, скажем, восемь унций жидкости. Как я узнаю об этом? Во-первых, благодаря самоосознанию этого явления, то есть благодаря «жажде». Во-вторых, вдруг в недифференцированном внешнем мире возникает гештальт, например, колодец или колонка, то есть что-то, что может возместить потерю восьми унций жидкости. Минус восемь унций в моем организме и плюс

восемь унций во внешнем мире уравновешивают друг друга. Как только восемь унций попадают в мою систему, снова устанавливается баланс воды. Ситуация закончена, мы отдыхаем, гештальт закрыт. Цель, ради которой мы что-то делали, шли много-много миль, теперь достигнута.

Теперь эта ситуация закрыта и ее место может занять новая незаконченная ситуация, и это значит, что наша жизнь, в сущности, ничто иное, как бесконечная вереница незаконченных ситуаций — неполных гештальтов. Как только мы заканчиваем одну ситуацию, возникает следующая.

Меня часто называют основателем гештальттерапии. Это чепуха. Если меня называют открывателем гештальттерапии, о'кей. Гештальт древний, как мир. Мир и каждый организм в отдельности поддерживает себя, и при формировании гештальта неизменным остается лишь одно условие — завершенность, целостность. Гештальт — это органическая функция. Гештальт — это целостная единица восприятия. Как только вы прерываете гештальт, это уже не гештальт. Возьмем пример из химии. Вы знаете, что у воды определенный состав. Она состоит из H2O. Если вы нарушите гештальт воды, разделите ее на два H и на одно O, она перестанет быть водой. Это кислород и водород, и если вы хотите пить, то можете сколько угодно вдыхать водород и кислород, но это не утолит вашу жажду. Так что гештальт — это воспринимаемое явление. Если вы анализируете, если вы разрезаете его на части, оно становиться чем-то другим. Гештальт можно назвать единицей измерения, как например, вольты в электричестве или эрги в механике и тому подобное.

Гештальттерапия — это один из... думаю, сейчас это один из трех типов экзистенциальной терапии: логотерапия Франкла, дизайн-терапия Бинсвагера и гештальт-терапия. Важно то, что гештальт-терапия — это первая экзистенциальная философия, стоящая на собственных ногах. Я делю философию на два типа. Первая — «о чем-то». Мы говорим и говорим о чем-то и ничего не происходит. В научных объяснениях мы обычно ходим вокруг да около и

никогда не касаемся сути дела. Вторая философия — «должнизм». Морализм. Ты должен сделать это, ты должен измениться, ты не должен этого делать — сотни тысяч приказов, но ни малейшего намека на то, в какой степени человек, который «должен» это сделать, действительно способен это выполнить. Кроме того, большинство людей уверенно, что магическая формула, простое произнесение слов «ты должен это сделать» может повлиять на реальность.

Третью философию я называю экзистенциализмом. Экзистенциализм стремится покончить *с* концепциями и работать с принципом осознавания, с феноменологией. Недостаток существующих экзистенциальных философий заключается в том, что им нужна какая-то внешняя поддержка. Экзистенциалисты утверждают, что у них нет концепций, но, если вы присмотритесь повнимательнее к каждому из них в отдельности, вы увидите, что они заимствуют свои концепции из других источников. Бубер — из иудаизма, Тиллих — из протестантизма, Сартр — из социализма, Хайдеггер — из языка, Бинсвангер — из психоанализа и так далее. Гештальттерапия — это философия, которая стремится гармонировать со всем остальным, с медициной, с наукой, со вселенной, со всем, что *существует.* Гештальттерапия опирается на собственную структуру, на возникновение потребностей, которые являются первичным биологическим явлением.

Поэтому мы отбрасываем всю теорию инстинктов и просто рассматриваем организм, находящийся в равновесии и стремящийся функционировать соответственно. Любое нарушение равновесия воспринимается, как потребность восстановить равновесие. Но, фактически, в нас сотни неоконченных ситуаций. Почему же мы не находимся в полном смятении и не порываемся двигаться сразу во всех направлениях? И тут я обнаружил еще один закон, направленный на выживание: самая неотложная потребность берет верх и управляет всеми действиями. Как только возникает критическая ситуация, вы понимаете, что все остальные действия нужно отбросить. Если бы здесь вне-

запно начался пожар, огонь был бы важнее наших разговоров. Если вы как можно быстрее побежите прочь от огня, вы вдруг начнете задыхаться и кислород станет для вас важнее огня. Вы остановитесь, чтобы передохнуть, потому что это для вас будет важнее всего.

Итак, мы подошли к самому важному и интересному явлению во всей патологии: саморегуляция против внешней регуляции. Анархия, которой обычно опасаются контролирующие силы, это не бессмысленная анархия. Наоборот, это означает, что организм сам по себе и должен заботиться о себе сам, не ввязываясь в то, что происходит снаружи. И я считаю, что очень важно понять следующее: *осознанность per se - сама по себе - может исцелять.* Ведь при полной осознанности вы осознаете эту органическую саморегуляцию и позволяете организму действовать, вы не вмешиваетесь и не интерпретируете; мы можем довериться мудрости организма. Противоположностью этому является патология самоманипуляции, контроль окружающей среды и так далее, все то, что вмешивается в этот тонкий органический самоконтроль.

Самоманипуляцию мы часто называем «совестью». В древности совесть считалась Божественным вмешательством. Даже Иммануил Кант считал, что совесть — это вечная звезда, один из двух абсолютов. Затем появился Фрейд и показал, что совесть — это всего лишь фантазия, интроекция, продолжение того, чем, как он считал, являются родители. Я считаю, что это проекция *на* родителей, но это не важно. Некоторые считают, что власть стремится захватить интроекция, суперэго. Но если это так, почему же анализ суперэго не приносит результатов? Почему же, когда мы говорим себе быть хорошими, делать это и не делать того, почему же это *не* приносит результатов? Почему же эта программа не работает? «Благими намерениями вымощена дорога в ад» — это подтверждается снова и снова. Любое намерение измениться приводит к противоположному результату. Вы все это знаете. Новогодние решения, отчаянные попытки стать другим, попытки контролировать себя. Постепенно все это сходит на нет, за

исключением тех случаен, когда человеку явно все удастся, а потом его настигает нервный срыв. Разрядка.

Если же мы находимся в центре своего мира, а не в центре своего компьютера или где-то еще, тогда мы видим два полюса каждого события. Мы видим, что свет не может существовать без несвета. Если все однородно, осознавание пропадает. Если всегда присутствует свет, вы уже не воспринимаете свет. Необходимо, чтобы тьма и свет чередовались. Правое не существует без левого. Если я потеряю правую руку, мой центр сместиться влево. Если существует *суперэго,* то должно быть и *инфраэго.* Фрейд опять сделал только половину работы. Он увидел собаку сверху, суперэго, но он не заметил собаку снизу, которая так же индивидуальна, как и собака сверху. Если же мы сделаем еще шаг вперед и изучим этих двух клоунов, как к их называю, которые играют в самоистязание на подмостках пашей фантазии, то вот каких персонажей мы увидим:

Собака сверху обычна правильная и авторитарная; она знает, что для нас лучше. Она не всегда права, по она всегда правильная. Собака сверху — это диктатор, который говорит: «Ты должен» и «Ты не должен». Собака сверху манипулирует требованиями и угрожает катастрофами, например: «Если ты этого не сделаешь, тогда тебя не будут любить, ты не попадешь на небо, ты умрешь» и так далее.

Собака снизу использует защитное поведение, извинения, играет в плаксу и тому подобное. У собаки снизу нет власти. Собака снизу — Микки Маус. Собака сверху — Супер Маус. Вот как работает собака снизу: «Манана». «Я сделаю все, что смогу». «Смотри, я стараюсь изо всех сил; я не виноват, если у меня не получается». «Я не виноват, что забыл про твой день рождения». «У меня такие хорошие намерения». Вы видите, что собака снизу очень хитрая и обычно добивается большего, чем собака сверху, потому что собака снизу не так примитивна, как собака сверху. Собака сверху и собака снизу борются за власть. Как любые родители и дети, они борются друг с другом за власть. Личность разделяется на контролирующего и контролируемого. Этот внутренний конфликт, борьба между

собакой сверху и собакой снизу никогда не прекращается, потому что собака сверху и собака снизу бьются не на жизнь, а на смерть.

Это основа знаменитой игры в самомучение. Обычно мы считаем само собой разумеющимся, что собака сверху права и часто собака сверху выдвигает совершенно невыполнимые требования совершенства. Если на вас проклятие совершенствования, значит вы совсем завязли. Идеал — это палка, которая даст вам возможность бить себя и издеваться над собой и окружающими. Поскольку идеал недостижим, вы не можете ему соответствовать. Стремящийся к совершенству не любит свою жену. Он влюблен в свой идеал и требует от своей жены, чтобы она соответствовала прокрустовому ложу его ожиданий, и он обвиняет ее, если она не соответствует. Но он не открывает, каков же конкретно его идеал. Иногда всплывают какие-то характеристики, но сущность идеала в том, что он недостижим, невозможен, это просто хорошая возможность контролировать, размахивать кнутом. Однажды я разговаривал со своей подругой и сказал ей: «Пожалуйста, запомни: ошибки — это не грехи» и ой это вовсе не принесло облегчения. Потом я понял, что если ошибки перестали быть грехами, как же она теперь сможет обвинять других людей, которые совершают ошибки? У палки всегда два конца; если вы таскаете с собой идеал, этот совершенный идеал, значит у вас есть прекрасный инструмент для того, чтобы играть в любимую игру невротиков — самобичевание. Самобичеванию, самомучению, самоистязанию нет конца. Оно прячется под маской «самосовершенствования». Это безрезультатно.

Если человек пытается соответствовать требованиям совершенства, которые выдвигает собака сверху, результатом всегда бывает «нервный срыв» или бегство в безумие. Это один из инструментов собаки снизу. Если мы видим структуру своего поведения, которое в случае самосовершенствования расщеплено между собакой сверуу и собакой снизу, если мы прислушиваемся и видим, как можно примирить этих двух дерущихся клоунов, тогда мы

понимаем, что *мы не можем по своей воле изменить себя или других.* Это ключевой момент: многие люди посвящают свою жизнь тому, чтобы реализовать концепцию того, какими они *должны* быть, вместо того, чтобы реализовать *себя.* Различие между самореализацией и реализацией своего *образа* очень важно. Многие живут только ради своего образа. Там, где у некоторых людей личность, у большинства — пустота, потому что они слишком заняты тем, что проецируют себя во все стороны. Это тоже проклятие идеала. Вы прокляты и не можете быть тем, кто вы есть.

Любой внешний контроль, даже *интернализированный* внешний контроль — «ты должен» — вмешивается в здоровую работу организма. Лишь одна вещь должна контролировать: *ситуация.* Если вы понимаете, в какой ситуации вы находитесь и позволяете ситуации контролировать свои действия, тогда вы учитесь сотрудничать с жизнью. Это вам знакомо по определенным ситуациям, например, по вождению машины. Вы не водите машину в соответствии с программой, например «Я хочу ехать со скорость 65 миль в час». Вы едете в зависимости от ситуации. Ночью вы едете с одной скоростью, когда на улице полно машин вы едете с другой скоростью, а когда вы устали, вы едете с третьей скоростью. Вы прислушиваетесь к ситуации. Чем меньше мы уверены в себе, чем меньше мы соприкасаемся с собой и с миром, тем больше мы хотим контролировать.

В: Я размышлял над тестом мозговых волн Джо Камийя в связи с самоконтролем. Если он погружается в спокойное состояние, когда возникает раздражение, то уклонение ли это?

Ф: Уклонение от чего?

В: От раздражения, которое он оставляет, погружаясь в спокойное состояние ума. Я думаю, это зависит от причины раздражения, от которого он стремится избавиться.

Ф: Ну, отчасти я не могу уследить за твоей мыслью, а отчасти не знаю, правильно ли ты рассказываешь, и я слишком мало знаю об этом сам. Похоже, что альфа-волны тождественны органической саморегуляции, орга-

низм берет верх и действует спонтанно, выходит из-под контроля. Я думаю, что пока он пытается что-то контролировать, альфа-волн нет. Я не хочу об этом говорить, потому что я еще не встречался с этим экспериментом. Надеюсь, что увижу его. Думаю, что это будет очень интересно и, может быть, продуктивно.

В: Я могу понять, каким образом на уровне органического функционирования, такая вещь, как потеря воды и потребность ее восполнить — организм может выполнить этот процесс сам по себе. Но когда вы подходите к относительному уровню, что тогда? Тогда ведь нужно решить, что первостепенно, а что нет.

Ф: Можешь привести пример?

В: Скажем, я нахожусь в ситуации, где возникают четыре или пять неотложных потребностей, и я должен что-то сделать. Вот тут-то я и должен решить, что важнее всего. И мне непонятно, как организм может сам решить эту проблему также просто, как проблему о нехватке воды.

Ф: Да. Организм не *принимает решений.* Решения придуманы людьми. Организм всегда работает на основе *предпочтения.*

В: Я думал, вы говорили, что на основе потребности.

Ф: Ну, потребность первична. Если у вас нет потребностей, вы ничего не будете делать. Если бы у вас не было потребности в кислороде, вы бы не дышали.

В: Ну, я думаю, я — я имею в виду, что вы обратитесь к наиболее насущной потребности.

Ф: Да. К наиболее насущной потребности. А если у тебя пять насущных потребностей, то это значит, что это вовсе не насущные потребности, потому что, если действительно появится неотложная потребность, не нужно будет принимать никаких решений. Потребность возьмет верх. Наше отношение к этой неотложной необходимости, к миру, такое же, как, к примеру, в рисовании. Перед вами белый лист. Вы делаете какие-то мазки и внезапно все меняется. Внезапно *полотно* выдвигает требования, а вы становитесь его слугой. Вы словно говорите: «Чего ты

хочешь?» «Где нужно добавить еще красного?» «Что еще нужно уравновесить?» Только вы не задаете вопросов, вы просто реагируете.

Теперь я хотел бы поговорить о различиях между *конечной целью* и *средствами достижения.* Конечная цель всегда фиксируется потребностью. Свобода выбора существует лишь относительно средств достижения. Допустим, мне нужно послать сообщение в Нью-Йорк. Это фиксированная вещь, это *конечная цель. Средства достижения,* то, как я пошлю сообщение, уже не так важно — по телеграфу, устно, письмом, телепатически, если вы в это верите. Так что, вопреки тезису МакЛухана, что «передача — это сообщение», я утверждают, что конечная цель — первична. Например, в сексе конечной целью является оргазм. А средств достижения могут быть сотни, что, кстати, понял Медарт Босс, швецкий психиатр, когда лечил гомосексуализм. Он заставлял пациента *полностью* признать гомосексуальность, как одно из средств достижения оргазма, а затем менял средства достижения оргазма. Все извращения — это варианты средств достижения, и то же самое откосится и ко всем основным потребностям. Если вы хотите есть, конечная цель состоит в том, чтобы ввести достаточное количество калорий в вашу систему. Средства достижения варьируются от примитивного поедания попкорна пли чего-то в этом роде до изысканных переживаний гурмана. Чем больше вы осознаете это, тем больше вы будете отбирать средства, начнете выбирать социальные потребности, которые являются средствами достижения целей организма.

Этот вид саморегуляции организма очень важен в терапии, потому что неотложные потребности, незаконченные ситуации будут всплывать на поверхность. Нам не нужно копать: все уже здесь. Это можно представить себе следующим образом: изнутри появляется некая фигура, всплывает на поверхность, а затем уходит во внешний мир, достигает того, что нам нужно, потом возвращается и ассимилируется, растворяется. Наружу выходит что-то еще и тот же процесс повторяется заново.

Случаются самые странные вещи. Скажем, вы вдруг видите женщину, которая слизывает кальций со стены — лижет штукатурку. Это сумасшествие. Потом вы узнаете, что она беременна и ей нужен кальций для костей ее ребенка, но она об этом не знает. Или громко играют Битлз, а она спит, но стоит ребенку тихонько захныкать, как она тут же просыпается, потому что это неотложное требование. Она предназначена для этого. Она может отрешиться от самого громко шума, потому что этот шум не мотивирован гештальтом. Но как только раздается тихий плач, он тут же привлекает ее внимание. Это еще одно проявление мудрости организма. Организм все знает. Мы знаем очень мало.

В: Ты говоришь, что организм все знает, а мы знаем очень мало. Как же увязать эти два утверждения? Мне кажется, это не две отдельные вещи.

Ф: Но часто они расщеплены. Они могут быть вместе. Если они вместе, то ты будешь по меньшей мере гением, потому что тогда у тебя появится перспектива, чувствительность и способность соотносить происходящие события друг с другом.

В: То есть ты считаешь, что то, что иногда называют «инстинктивным» или «интуитивным» опытом — это интегрированный опыт?

Ф: Да. Интуиция — это мудрость организма. Мудрость целостна, а интеллект — лишь шлюха мудрости — компьютер, игра в соответствия: если это так, значит, вот это вот так — многие люди все время вычисляют, вместо того, чтобы *видеть и слышать, что происходит.* Ведь если вы залезли в свой компьютер, ваша энергия уходит на мышление и вы больше ничего не видите и не слышите.

В: Это противоречивый вопрос, потому что я прошу тебя использовать слова. Можешь ли ты объяснить разницу между словами и опытом? (Фритц спускается со сцены, подходит к женщине, задавшей вопрос, кладет руки ей на плечи, целует ее. Смех) О'кей! Все понятно!

Ф: Я ощущаю, что ты меня отталкиваешь. (Фритц хлопает себя по плечу и возвращается на сцену)

В: Ты говорил о том, что самоконтроль или внутренний контроль противостоит внешнему контролю. Я не уверен, что понял тебя. Иногда я чувствую, что внешний контроль — это, на самом деле, фантазия, — мы сами его создаем.

Ф: Да, это правда. Именно это я называю самоманипуляцией или самоистязанием. А саморегуляция организма, о которой я говорил, это не фантазия, кроме тех случаев, когда объекта нет. Тогда у вас появляется фантазия, которая, так сказать, ведет вас, пока не появляется реальный объект и тогда фантазия об *объекте* и реальный объект сливаются. Тогда вам уже не нужна фантазии.

Я еще не говорю о таких видах фантазии, как репетиции и тому подобное. Это совсем другая история. Я говорю о способности организма позаботиться о себе без внешнего вмешательства — без мамочки, которая говорит нам: «Это полезно для здоровья», «Я знаю, что тебе нужно» и всякое такое.

В: У меня есть вопрос. Ты говорил о контроле. Если то, что ты сказал, верно, значит, организм может позаботиться о себе, как только интеграция завершена и саморегуляция доступна всему организму, и контроль уже не фактор — внешний или внутренний; это то, что *существует* и функционирует.

Ф: Это верно, и тогда сущность контроля состоит в том, что ты начинаешь контролировать средства достижения удовлетворения. Обычно же мы достигаем не удовлетворения, а только истощения.

В: Я понимаю, что ты правильно говоришь, что если я продолжаю вычисления и расчеты, то перестаю видеть и слышать. Однако у меня постоянно возникают проблемы и мне столько всего нужно сделать за день -

Ф: Подожди минутку, нужно определиться — тебе нужно все это делать, как потребность организма или как часть социальной роли, которую ты играешь?

В: Как часть социальной роли.

Ф: Это совсем другая история. Я говорю об организме *per se*. Я не говорю о нас, как о социальных суще-

ствах. Я не говорю о псевдосуществовании, я говорю о естественном существовании, основе нашего существа. А ты говоришь о ролевых играх, которые могут быть *средствами,* чтобы заработать на жизнь, могут быть *средствами* удовлетворения твоих основных нужд — потребности в пище и тому подобного.

В: И все же — я знаю, что все это несколько нездорово — в начале каждого дня, расчеты, размышления, планирование, расписание на день, все по часам расписано, что я буду делать. И так весь день. И я знаю, что из-за этого я не вижу и не слышу, но ведь если я буду только смотреть и слушать, другие вещи не будут сделаны и я окажусь в полном смятении.

Ф: Это верно. Это переживание возникает, когда сталкивается наше социальное существование и наше биологическое существование — смятение.

В: Ну, ты тоже оставляешь меня в полном смятении.

Ф: Да. Именно об этом я и говорю. *Осознавание per se.* Если каждый раз, когда ты будешь погружаться в смятение, ты осознаешь это, воздействие будет терапевтическим. И снова природа возьмет все в свои руки. Если ты понимаешь это и остаешься со смятением, *смятение уйдет само.* Если ты *попытаешься* убрать его, станешь *размышлять,* как это сделать, если ты попросишь меня *описать,* как это сделать, твое смятение станет лишь сильнее.

Беседа 2

Я хочу поговорить о взрослении. И для того, чтобы понять, что такое взросление, мы поговорим об обучении. Для меня обучение — это *открытие.* Я обучаюсь чему-то с помощью опыта. Некоторые воспринимают обучение по-другому: они считают, что это зубрежка, рутина и повторения, монотонная процедура, которая превращает человека в машину — до тех пор, пока он не обнаружит *смысл* этих упражнений. Например, вы учитесь играть на

пианино. Начинаете вы с упражнений. А потом у вас получается, и внезапно приходит открытие: Ага! я добился этого! вот в чем дело! Потом вы учитесь, как использовать эту технику.

Но существует другой вид обучения — подкачка знаний в ваш компьютер, то есть вы собираете знания, а знания порождают новые знания, и, в конце концов, вы захотите полететь на луну. Это знание, эта вторичная информация бывает полезна всякий раз, когда вы теряете свои чувства. До тех пор, пока у вас есть чувства, пока вы можете видеть и слышать и осознаете, что происходит, вы *понимаете.* Если вы изучаете концепции, если вы стремитесь к информации, тогда вы не понимаете. Вы только *объясняете.* И не так-то просто понять, чем объяснение отличается от понимания и почти так же часто бывает трудно понять, чем сердце отличается от ума, и чем чувства отличаются от мышления.

Большинство людей считают, что объяснение — это то же самое, что и понимание. Но между ними существует огромная разница. Например, сейчас я многое могу вам объяснить. Я могу дать вам множество предложений, которые помогут вам построить интеллектуальную модель того, *как* мы функционируем. Может быть, некоторые из вас почувствуют, что эти объяснения совпадают с реальной жизнью, и это уже будет понимание.

Сейчас я могу только гипнотизировать вас, убеждать вас, пытаться заставить вас поверить, что я прав. Вы не знаете. Я проповедую нечто. Мои слова вас ничему не научат. Обучение — это открытие. Не существует других способов эффективного обучения. Вы можете тысячи раз говорить ребенку: «Печка — горячая». Это не поможет. Ребенок должен открыть это для себя. И я надеюсь, что могу помочь вам учиться, открывать в себе нечто новое.

И чему же вы должны здесь научиться? У гештальт-терапии достаточно специфическая цель и эта же цель существует и в других формах терапии, и в других формах открытия жизни, хотя бы вербально. Цель — вырасти, повзрослеть. Я хотел бы, что бы аудитория приняла

некоторое участие в разговоре о взрослении. Каково ваше мнение? Что это такое — взрослый человек? Дайте определение взрослому человеку. Начнем!

А: Я уже знаю ответ, Фритц.

Ф: Да. Ты знаешь канонический ответ, согласно Евангелию св. Гештальта. Каково *твое* определение взрослого человека?

А: Ну, я имел некоторое представление о гештальте и, возможно, это повлияло на меня, но я думаю, что взрослый человек — это человек, который...

Ф: Если ты хочешь зачитать *мою* формулировку, то я этого не хочу, потому что это будет только лишь информация, а не понимание.

А: Я начал говорить, что интегрированный человек — это человек, который осознает составляющие своей личности, соединяет их вместе, чтобы создать единое функциональное целое.

Ф: И это и есть зрелый человек?

А: Части его личности, которые остаются в бессознательном, которые он не осознает, сведены к минимуму. Всегда есть какой-то остаток — мы никогда не достигнем полного осознавания, полной сознательности.

Ф: Иными словами, для вас зрелый человек — это *целостный* человек?

А: Да.

Ф: (другому человеку) А ты можешь дать *свое определение?—*

Б: Я думал о человеке, который знает себя и принимает себя — все, что ему нравится в себе и все, что не нравится — который осознает, что у него есть множество возможностей и старается развить их, насколько это возможно, — знает, чего он хочет.

Ф: Вы перечислили несколько важных характеристик зрелой личности, но это так же может быть отнесено и к ребенку, не так ли?

Б: Мне кажется... Иногда дети, по-моему... Часто они более зрелые, чем взрослые.

Ф: Спасибо! Часто дети более зрелые, чем взрослые. Вы заметили, что появилось другое сравнение, или, вернее, другая формулировка. Мы не говорим: взрослый человек равняется зрелому человеку. Кстати, взрослые очень редко бывают зрелыми людьми. Взрослые, по-моему, это — люди, которые играют *роль* взрослых, и чем больше они играют эту роль, тем менее они зрелые. (Другому человеку) Какая формулировка у *тебя?*

В: Первым делом мне пришло в голову, что зрелый человек время от времени задумывается, что же такое зрелый человек, и у него время от времени бывают переживания, которые заставляют его почувствовать: «О! Вот *это* должно быть и есть часть зрелости! А я не знал об этом раньше.»

Ф: Какая формулировка у *тебя?*

Д: Человек, который осознает себя и других, а так же осознает, что он нецелостен, и отчасти... осознает, в чем он нецелостен.

Ф: Хорошо. Я, скорее, назвал бы его *развивающимся* человеком. Он осознает свою нецелостность. Таким образом, основываясь на этих замечаниях, мы можем сказать, что все, что мы хотим сделать — это усилить целостность своей личности. Приемлемо ли это для каждого?

Вопрос: Что вы подразумеваете под целостностью или нецелостностью?

Ф: Эти термины уже здесь упоминались. Пожалуйста, не ответите ли вы на это? Что вы думаете о целостности и нецелостности?

А: Я заговорил об этом первым и я чувствую, что это — стремление к недостижимому. Никто никогда не достигнет этого. Это всегда — становление, рост. Но относительно целостный человек — это тот, кто максимально осознает, из каких частей он состоит, принимает их и достигает интеграции — постоянно находится в процессе интеграции.

Ф: Идея целостной личности была впервые затронута Ницше, а после него — Фрейдом. Формулировка Фрейда несколько иная. Он говорил, что определенные части

личности вытесняются в бессознательное. Но, когда он говорил о бессознательном, он имел в виду, что не все наши возможности нам доступны. Его идея состоит в том, что между личностью и бессознательным есть барьер, недоступные возможности, и если мы снимем барьер, мы сможем снова быть полностью собой. Идея в основном верная, и любой вид психотерапии более или менее заинтересован в обогащении личности, в освобождении того, что обычно называется подавленными и блокированными частями личности.

Е: Фритц, у меня появилась мысль, что «зрелый» по-испански — *madum,* то есть «спелый». Я хотел сказать об этом.

Ф: Спасибо. Это — как раз то, с чем я так же хочу согласиться. Для любого растения, любого животного, созревание и спелость — идентичны. Вы не обнаружите ни одного животного, — кроме одомашненных животных, которых заразило человечество, — ни одно естественное животное и ни одно растение не живет в условиях, которые препятствуют их росту. Таким образом, вопрос в том, как же мы мешаем своему развитию? Что мешает нашему созреванию? Слово «невроз» — очень плохое. Я тоже его использую, но на самом деле следует называть это *нарушением развития.* Иными словами, прооблема неврозов все больше и больше перемещается из области медицины в область обучения. Я считаю, что подавляющее большинство так называемых «неврозов» возникают в результате нарушений развития. Фрейд предполагал, что «зрелость» — это состояние, из которого уже некуда развиваться, можно только регрессировать. Вот в чем вопрос: что препятствует процессу роста... или как вы тормозите процесс собственного роста, как вы мешаете себе двигаться вперед?

Итак, давайте посмотрим на зрелость еще раз. Вот моя формулировка: зрелость — *это переход от опоры на окружающих к опоре на самого себя.* Посмотрите на неродившегося еще ребенка. Он получает всю необходимую поддержку от матери — кислород, пищу, тепло, — все. Как только он рождается, он должен сам сделать вдох. Мы

часто встречаемся с симптомом, который играет в гештальт-терапии ведущую роль. Мы сталкивается с *тупиком.* Пожалуйста, запишите это слово. *Тупик* — это критическая точка в терапии, критическая точка в росте. Русские называют тупик «больным местом», с которым сами русские так и не сумели управиться и с которым сумели управиться другие виды терапии. Тупик — это такая ситуация, когда поддержка уже не поступает ни снаружи, ни изнутри, а подлинная самоподдержка еще не появилась. Ребенок не может дышать сам. Он уже не получает кислород через плаценту. Нельзя сказать, что ребенок оказался перед выбором, потому что тут не до размышлений о том, что делать, ребенок может либо умереть, либо научиться дышать. Тут может прийти небольшая поддержка снаружи — его ударят или подадут кислород. «Голубые дети» — это прототипы тупика, с которым мы сталкиваемся в каждом неврозе.

Потом ребенок начинает расти. О нем заботятся. Через некоторое время он учится понемногу общаться: сначала кричит, потом учится говорить, ползать, ходить, и так, шаг за шагом, он мобилизует все больше и больше возможностей, внутренних ресурсов. Он открывает, — или учится, — как использовать свои мышцы, чувства, ум, и так далее. Таким образом, на основании этого я могу сказать, что процесс созревания — это переход от опоры на среду к опоре на самого себя, а цель терапии — помочь сделать так, что бы клиент *не* зависил от других, цель — позволить клиенту с самого начала обнаружить, что он может делать многое, *много* больше, чем он думал.

Средний человек в наше время, верите или нет, использует только от 5 до 15 процентов своих возможностей. Человек, которому доступны 25 процентов, уже считается гением. Таким образом, от 85 до 95 процентов наших возможностей — потеряны, неиспользуются, мы не можем ими распоряжаться. Звучит трагично, не так ли? И причина проста — мы живем в стереотипах. Мы живем паттернами. Мы снова и снова играем одни и те же роли. Таким образом, если вы обнаружите, как вы препятствуете

собственному росту, как вы блокируете свои возможности, тогда вы сможете устранить помеху, — сделать жизнь богаче, мобилизовать скрытые ресурсы. У нас есть очень странная склонность и она-то и блокирует наши возможности: мы живем, просматривая заново каждую секунду.

У людей, которые постоянно репетируют, все равно возникают проблемы. И это происходит оттого, что мы не предсказуемы. Роль хорошего гражданина требует, что бы он был предсказуем, потому что мы стремимся к безопасности, мы не хотим рисковать, мы боимся стоять на собственных ногах, боимся думать собственной головой, — это просто чудовищный страх. Итак, что мы делаем? *Мы приспосабливаемся,* и для большинства видов терапии высшая цель — это приспособление к обществу. Если ты не приспособлен, ты либо преступник, либо психопат, либо сумасшедший, либо битник, либо что-нибудь и того хуже. В любом случае, ты нежелателен и будешь изгнан за пределы общества.

Большинство терапевтических методов пытаются приспособить человека к обществу. Это, может быть, было не так уж и плохо в прошлом, когда общество было относительно стабильным, но теперь, когда все время происходят изменения, становится все труднее и труднее приспособиться к обществу. К тому же, все больше и больше людей не хотят приспосабливаться к обществу — они думают, что это мерзкое общество, или еще что-нибудь. Я делаю вывод, что основная личность в наше время — это невротическая личность. Это — моя предвзятая идея, потому что я полагаю, что мы живем в ненормальном обществе, где есть лишь один выбор: либо участвовать в этом коллективном психозе, либо — рискнуть и выздороветь или быть распятым.

Если вы центрированы на самом себе, тогда вы больше не приспосабливаетесь и все, что происходит, превращается для вас в представление и вы ассимилируете, вы понимаете, вы связаны с тем, что происходит. В этом случае очень важен симптом тревоги, потому что большинство социальных изменений вызывают тревогу.

Психиатры очень боятся тревоги. Я — нет. Я считаю, что тревога — это напряжение между сейчас и потом. Когда вы оставляете надежное *сейчас* и начинаете беспокоиться о будущем, вы испытываете тревогу. И если будущее требует от вас действий, тогда тревога — это страх сцены. Вы полны катастрофических ожиданий, ждете, что произойдет нечто ужасное или вы полны анастрофических ожиданий и ждете чего-то прекрасного. И мы заполняем эту пропасть между сейчас и потом — заполняем ее страхованием, планированием, постоянной работой и так далее. Другими словами, мы не хотим видеть плодородную бездну, возможность будущего — если мы заполним эту бездну, у нас не будет будущего, будет лишь однообразие.

Но как же можно сохранить однообразие в этом быстро меняющемся мире? Таким образом, разумеется, любой, кто хочет поддерживать статус кво, все сильнее паникует и боится. Обычно тревога не так глубоко экзистенциальна. Она уже объединена с ролью, которую мы хотим играть, это страх сцены. «Получится ли у меня роль?», «Назовут ли меня хорошим мальчиком?», «Получу ли я аплодисменты или тухлые яйца?». Таким образом, это — не экзистенциальный выбор, это выбор неудобств. Но если вы *поймете,* что это — неудобство, что это — не катастрофа, а только неприятность, — тогда вы приблизитесь к себе, начнете пробуждаться.

А теперь мы подошли к основному конфликту: каждая личность, каждое растение, каждое животное, имеет только одну врожденную цель — реализовать себя. Роза — это роза — это роза. Роза не намеревается реализовать себя, как кенгуру. У слона нет намерений реализовать себя, как птицу. В природе, — кроме человечества, — конституция и здоровье, рост возможностей, — это единое *нечто.*

Тоже относится и к мульти-организму, или обществу, которое состоит из многих людей. Государство, общество, состоит из многих тысяч клеток, которые должны контролироваться либо снаружи, либо изнутри, и каждое общество стремится реализовать себя, как то или иное специфическое общество. Русское общество реализует себя

по-своему, американское общество, немецкое общество, племена Конго, — они все реализуют себя, они меняются. И в истории есть неизменный закон — каждое общество, которое чрезмерно растянулось и потеряло способность к выживанию, исчезает. Культуры приходят и уходят. И как только общество идет против вселенной, когда общество преступает законы природы, оно тоже теряет способность к выживанию. То есть, как только мы оставляем природную основу — вселенную и *ее* законы, — и теряем с ней связь (как личность или как общество), тогда мы теряем наш raison d'etre. Мы больше не можем существовать.

Ну и к чему же мы пришли? С одной стороны мы — личности, которые хотят реализоваться; кроме того, мы живем в обществе, в нашем случае — в прогрессивной Америке. Общество и требования этого общества могут отличаться от требований личности. Это основное столкновение. Это конкретное общество представлено в нашем развитии нашими родителями, учителями и так далее. Вместо того, чтобы облегчить развитие подлинного роста, они часто вмешиваются в естественное развитие.

Они применяют два инструмента, чтобы фальсифицировать наше существование. Один инструмент — это палка, которая встречается в терапии, под именем *катастрофического ожидания.* Вот что такое катастрофическое ожидание: «Если я рискну, меня больше не будут любить. Я буду одинок. Я умру.» Это и есть палка. Кроме этого, еще есть гипноз. Сейчас я гипнотизирую вас. Я гипнотизирую вас, что бы вы поверили в то, что я говорю. Я не даю вам возможности усвоить, ассимилировать, попробовать то, что я говорю. По моему голосу заметно, что я стараюсь очаровать вас, влить мою «мудрость» в ваши внутренности, чтобы вы все либо ассимилировали это, либо выбросили, либо ввели в свой компьютер и сказали: «Это — интересная концепция». Вам прекрасно известно, что от студентов требуется лишь наблевать на экзаменационный лист. Вы проглатываете всю информацию, потом блюете, и вы снова свободны, и теперь у вас есть диплом. Однако, нужно отметить, что иногда вам удается что-то выучить, обнару-

жить что-то ценное, получить некоторый опыт от своих учителей или друзей, но основной мертвый груз информации нелегко ассимилировать.

Теперь давайте вернемся к процессу созревания. Процесс роста предоставляет две возможности. Либо ребенок растет и учится преодолевать фрустрацию, либо он испорчен. Его могут испортить родители, которые отвечают на все вопросы, верно или неверно. Он может быть испорчен настолько, что получает все, чего ни пожелает, потому что «у ребенка должно быть все, ведь у папы никогда ничего не было», или потому, что родители не знают, как фрустрировать ребенка — не знают, как использовать фрустрацию. Вы, вероятно, будете удивлены тем, что я использую слово фрустрация столь позитивно. Без фрустрации нет потребности, нет причины мобилизовать ресурсы и понять, что вы способны сделать что-то с собой. Чтобы не быть фрустрированным (ведь это весьма болезненно!), ребенок учится манипулировать средой.

Каждый раз, когда взрослый мир удерживает ребенка от развития, ребенок оказывается испорчен, потому что ему не дают достаточной фрустрации, и он заходит в тупик. Таким образом, вместо того, чтобы использовать свой потенциал для роста, он теперь использует свой потенциал для того, чтобы контролировать взрослых, для того, чтобы контролировать мир. Вместо того, что бы мобилизовать свои собственные ресурсы, он становится зависимым. Он обращает свою энергию на манипуляцию средой, чтобы получить поддержку. Он контролирует взрослых, начинает манипулировать ими, видит их слабые места. Как только ребенок начинает манипулировать, у него появляется характер. Чем более сильный характер у человека, тем меньше у него потенциал. Это звучит парадоксально, но человек с характером — это человек, который предсказуем, у которого есть лишь ограниченное число ответов, или, как сказал Томас Эллиот в «The Cocktail Party» — «Ты — всего лишь набор устаревших ответов».

Какие же черты характера развивает ребенок? Как он контролирует мир? Как он манипулирует своей средой?

Он требует направляющей поддержки. «Что мне делать?» «Мама, я не знаю, что мне делать.» Он играет роль плаксы, если не получает того, что хочет. Например, вот маленькая девочка — четырех лет. Она каждый раз устраивает мне одно и то же представление. Она всегда плачет, когда я смотрю на нее. Поэтому сегодня я очень старался *не* смотреть на нее, — и она перестала плакать, а потом начала смотреть на меня. Только три года, а она уже такая хорошая актриса. Она уже знает, как издеваться над своей мамой. Или ребенок начинает льстить другим людям, так, чтобы им стало приятно и они дали бы ему что-нибудь взамен. Самое плохое — это «хороший мальчик». В хорошем мальчике всегда сидит злобный ребенок. На поверхности он соглашается и подкупает взрослых. Или он играет тупого и требует интеллектуальной поддержки, например, задает вопросы, которые являются типичным симптомом глупости. Как однажды сказал Альберт Энштейн: «Две вещи никогда не кончаются: вселенная и человеческая глупость». Но более широко распространена не *настоящая* глупость, а *игра* в дурачка, — он закрывает уши, не слышит и не видит. Не менее важно играть беспомощного. «Я не могу себе помочь. Бедный я. Ты должен мне помочь. Ты такой мудрый, у тебя столько сил, я уверен, ты можешь мне помочь.» Каждый раз, когда вы играете беспомощного, вы создаете зависимость, вы играете в зависимость. Другими словами, мы делаем себя рабами. Особенно если это зависимость от самоуважения. Если вы нуждаетесь в одобрении, похвале, обратной связи от каждого, тогда вы каждого делаете своим судьей.

Если вы не любите, а проецируете любовь, тогда вы хотите *быть любимым,* вы делаете все, чтобы сделать себя привлекательным. Если вы не владеете собой, вы всегда становитесь мишенью, вы становитесь зависимы. Какую чудовищную зависимость вы создаете, когда хотите, чтобы вас любили! Человек не является вещью, и все же неожиданно вы выставляете себя на показ и хотите произвести хорошее впечатление на людей, хотите, чтобы они любили вас. Это всегда образ, вы хотите играть, изобра-

жать, что вас полюбили. Если вы чувствуете себя комфортно, вы не любите и не ненавидите, вы просто живете. Я должен признаться, любовь для многих людей рискованна, особенно в Соединенных Штатах. Многие люди любят, как присоски. Они хотят заставить людей любить *их* так, чтобы они их могли использовать.

Если вы посмотрите на свое существование, вы поймете, что удовлетворение чисто биологических вещей, — голода, секса, необходимости выжить, потребности в жилище, дыхания, — играют лишь второстепенную роль в наших занятиях, особенно в такой стране, как эта, где мы так избалованы. Мы не знаем, что такое быть голодным, и каждый, кто хочет заниматься сексом, может заниматься этим сколько угодно, каждый, кто хочет дышать, может дышать, — воздух не облагается налогом. Чтобы отдохнуть, мы играем в игры. Мы играем в игры свободно, абсолютно открыто, и в гораздо большей степени — приватно. Размышляя, мы, как правило, ведем с другими воображаемый диалог. Мы планируем роли, в которые собираемся играть. Мы организовываем, *вместо того, чтобы* делать то, что мы хотим.

Это может звучать несколько необычно — то, что я десистематизирую мышление, делая его частью играния роли. Иногда в процессе беседы мы общаемся, но обычно мы гипнотизируем. Мы гипнотизируем друг друга, мы гипнотизируем себя, мы убеждаем себя, что мы правы. Мы играем «Мэфисон Авеню», чтобы убедить себя и других людей в своей ценности. И это забирает так много нашей энергии, что иногда, когда вы не уверены в роли, которую играете, вы не отважитесь сказать ни единого слова, ни единого предложения без предварительной репетиции. Если вы не уверены в роли, которую собираетесь играть и вас вытаскивают из вашего внутреннего состояния в общество, тогда, как любой хороший актер, вы испытываете страх. Ваше возбуждение возрастает, вы хотите играть роль, но не полностью отваживаетесь, поэтому вы поворачиваетесь назад и нарушаете дыхание так, что сердце начинает качать больше крови, потому что повышенный метаболизм

должен быть удовлетворен. И когда вы уже в состоянии играть роль, в ваше представление вплетается возбуждение. В противном случае оно будет ригидным и мертвым.

Это репетиция деятельности, которая потом станет привычной; одно и то же действие, которое становится легче и легче — характер, фиксирующий роль. Таким образом, надеюсь, теперь вы понимаете, что играние ролей и манипулирование средой — это одно и то же. Это фальсификация и очень часто пишут о масках, которые мы носим и о том, что личность должна быть прозрачной.

Для невротика характерно играть роли и манипулировать средой и оставаться незрелым. Таким образом, мы всегда должны иметь в виду, как много энергии, которую можно было бы творчески использовать для нашего собственного развития уходит на манипуляцию миром. И особенно это относится к задаванию вопросов. Вы знаете поговорку: «Один дурак может задать больше вопросов, чем сто умных — ответить». Все ответы уже есть. Большинство вопросов — просто выдумка, способ поиздеваться над собой и другими. Ум развивается, когда превращает вопрос в утверждение. Если вы превратите вопрос в утверждение, откроется смысл вопроса, и спрашивающий сам обнаружит новые возможности.

Вы видите, мне уже не хватает слов. Я вам говорил, читать лекции — нудное занятие. Большинство профессоров находят выход, используя усыпляющий голос, так что вы засыпаете и не задаете смущающих вопросов.

Вопрос: У меня есть вопрос. Не могли бы вы привести несколько примеров того, как превратить вопрос в утверждение.

Ф: Вы задали мне вопрос. Можете вы превратить его в утверждение?

В: Было бы очень приятно услышать несколько примеров того, как превратить вопрос в утверждение.

Ф: «Было бы приятно». Но я — *не* приятный. На самом деле, за всем этим стоит настоящее общение, в повелительном наклонении. Вот то, что вы действительно хотели сказать: «Фритц, скажите мне, как делать это», —

вы предъявляли мне требование. Каждый раз, когда вы отказываетесь отвечать на вопрос, вы помогаете человеку открыть его собственные ресурсы. Обучение — это открытие того, что нечто возможно. Учить — означает показывать человеку, что нечто возможно.

Мы стремимся к тому, чтобы личность стала зрелой, стремимся удалить блоки, которые мешают человеку встать на ноги. Мы помогаем ему совершить переход от опоры на среду к опоре на самого себя. И, как правило, мы наталкиваемся на тупик. Тупик первоначально возникает, когда ребенок не может получить поддержку от окружающей среды, но и не может еще обеспечить себе самоподдержку. В этот момент ребенок начинает мобилизовывать среду игранием фальшивых ролей, играя глупого, беспомощного, слабого, льстивого, и все прочие роли, которые мы используем для манипулирования своим окружением.

Любой терапевт, который хочет *помочь,* полностью обречен с самого начала. Пациент сделает все, чтобы заставить терапевта почувствовать неадекватность, потому что он должен получить компенсацию за то, что нуждается в нем. Таким образом, пациент просит у терапевта все больше и больше помощи, он все больше и больше загоняет терапевта в угол, пока он либо не удовлетворится, сведя терапевта с ума, — а это еще один способ манипуляции — либо, если терапевт не поддается, в конце концов не заставит его почувствовать собственную неадекватность. Он будет все больше и больше засасывать терапевта в свой невроз, и терапии не будет конца.

Итак, как мы действуем в гештальт-терапии? У нас есть очень простое средство, позволяющее пациенту обнаружить, в чем состоят его собственные упущенные возможности. То есть пациент использует меня, терапевта, как экран для проекций и он ожидает от меня как раз того, чего не может сделать сам. И тут мы приходим к страшному открытию, что никто из нас не целостен, что у каждого из нас есть дыры в личности. Вилсон Ван Дузен впервые обнаружил это в шизофрении, но я полагаю, что в каждом из нас есть дыры. Где должно быть что-то, ничего

нет. У многих людей нет души. У других нет гениталий. У некоторых нет сердца: вся их энергия идет на расчеты, размышления. У некоторых нет ног, им не на чем стоять. У многих людей нет глаз. Они проецируют глаза, и глаза полностью уходят во внешний мир, и они всегда живут так, как будто на них все смотрят. Они чувствуют, что весь мир на них смотрит. Они превращаются в зеркала, которые всегда хотят знать, какими их видят другие. Он отдает глаза и просит мир смотреть вместо него. Вместо того, что бы критиковать, он проецирует критику и чувствует, что его критикуют, чувствует себя на сцене. Самосознание — это легкая форма паранойи. У большинства из нас нет ушей. Люди надеются, что уши будут снаружи, они говорят и ожидают, что кто-нибудь будет их слушать.

Таким образом, мы всегда пытаемся достичь тупика и обнаружить точку, где вы понимаете, что шансов на выживание нет, потому что вы не нашли способа выжить в самом себе. Когда мы находим то место, где человек застрял, мы приходим к удивительному открытию, что этот тупик, как правило, существует лишь в фантазии. В реальности тупика нет. Человек только *считает,* что в его распоряжении нет собственных ресурсов. Он лишь удерживает себя от использования своих ресурсов, вызывая в воображении множество катастрофических ожиданий. Он ждет чего-то в будущем. «Люди не будут любить меня.» «Я могу сделать что-нибудь глупое.» «Если я сделаю это, меня больше не будут любить, я умру», и так далее. У нас есть эти катастрофические фантазии, с помощью которых мы удерживаем себя от жизни, от *существования.* Мы постоянно проецируем угрожающие фантазии в мир, и эти фантазии удерживают нас от разумного риска, который является частью и посылкой к росту и жизни.

Никто на самом деле не хочет проходить через тупик, чтобы развиваться дальше. Мы скорее поддержим статус кво, чем пройдем через тупик: скорее сохраним статус кво посредственного брака, посредственного мышления, посредственной жизни. Немногие люди идут на терапию, чтобы вылечиться, чаще — чтобы усовершенство-

вать свои неврозы. Мы охотнее будем манипулировать другими, чтобы получить поддержку, чем согласимся встать на собственные ноги, чтобы вытереть собственную задницу. Чтобы манипулировать другими, мы начинаем безудержно рваться к власти — мы используем самые разные приемы. Я уже привел несколько примеров: игра в беспомощного, в дурачка, в крутого парня и так далее. Но самое интересное, что люди, рвущиеся к власти и контролю, сами *находятся под контролем*. Они составляют распорядок дня, который захватывает власть над ними, им необходимо предельно точно соблюдать это расписание. Таким образом, люди, рвущиеся к власти, первыми теряют свободу. Вместо того, чтобы контролировать, они все время напрягаются и проталкиваются.

Из-за этого помешательства на контроле невозможно исправить плохие браки, потому что люди не хотят проходить через тупик, они не хотят понять, как они глупы. Я хочу пояснить почему они глупы. В плохом браке, муж и жена не влюблены друг в друга. Они любят образ, фантазию, идеал того, каким должен быть супруг. И поэтому, вместо того, чтобы взять на себя ответственность за свои собственные ожидания, они играют в осуждающие игры. «Ты должен быть не таким, какой ты есть. Ты не выполняешь правила.» Итак, правила всегда верны, а человек — не прав. Тоже применимо и ко внутренним конфликтам, и к отношениям между терапевтом и пациентом: вы меняете партнеров, вы меняете терапевтов, вы меняете содержание ваших внутренних конфликтов, но обычно вы поддерживаете статус кво.

Если мы правильно поняли тупик, мы — поднялись, у нас есть сатори. Я не могу дать вам рецепт, потому что каждый старается выйти из тупика, не проходя через него; каждый пытается разорвать свои цепи и это никогда не удается. Это — осознавание, полный опыт, осознавание того, *как* вы глупы, и это заставляет вас открыть и понять, что все это — просто дурной сон, этого нет на самом деле, это не реально. Сатори приходит, когда вы понимаете,

например, что вы влюблены в фантазию и не общаетесь с вашим партнером.

Безумие заключается в том, что мы принимаем фантазию за реальность. В тупике всегда есть кусочек безумия. В тупике никто не может убедить вас, что то, чего вы ждете — фантазия. Вы принимаете за реальность идеал, фантазию. Сумасшедший говорит: «Я — Авраам Линкольн», невротик говорит: «Я хочу быть Авраамом Линкольном», а нормальный человек говорит: «Я — это я, а ты — это ты».

Беседа 3

Теперь я хотел бы поговорить о дилемме, которую не легко понять. Она похожа на *коан,* на дзенские вопросы, на которые, казалось бы, невозможно ответить. Вот каков этот *коан: ничего не существует, кроме здесь и сейчас. Сейчас* — это настоящее, то, что вы осознаете, тот момент, когда вы содержите в себе так называемые воспоминания и так называемые ожидания. Не важно, вспоминаете вы или ожидаете, в любом случае вы делаете это *сейчас.* Прошлого уже нет. Будущего еще нет. Когда я говорю: «Я был», это не сейчас, это — прошлое. Когда я говорю: «Я хочу», — это будущее, этого еще нет. Кроме сейчас ничего нет. Некоторые люди программируют это. Они говорят себе: «Ты *должен* жить здесь и сейчас». А я говорю, что *невозможно* жить здесь и сейчас, и все-же — ничего не существует, кроме здесь и сейчас.

Как мы решаем эту дилемму? Что скрыто в слове *сейчас?* Как получается, что уходят годы и годы на то, что бы понять такое простое слово, как слово *сейчас?* Если я проигрываю фонограмму, звук записи появляется, когда пластинка и игла соприкасаются, когда они входят в контакт. Нет никаких звуков ни до, ни после. Если я остановлю фонограмму, игла останется в контакте с пластинкой, но музыки нет, потому что это — *абсолютное* сейчас. Если вы стираете прошлое или ожидаете тему, которая будет

через три минуты, вы не можете слушать ту запись, которая играет сейчас. Но если вы выкинете сейчас, исчезнет все. Итак, неважно вспоминаете ли вы или ожидаете, — вы делаете это *здесь* и *сейчас*.

Можно сказать, что *сейчас* — это не шкала, а точка неизвестности, это нулевая точка, это ничто, вот что такое *сейчас*. Как только я чувствую какое-то переживание и говорю об этом, как только я обращаю внимание на это, этот момент уже проходит. Таким образом, что толку говорить о *сейчас*? Но из этого может выйти толк, очень даже может.

Давайте сначала поговорим о прошлом. *Сейчас* я вытаскиваю воспоминания и, возможно, верю, что эти воспоминания совпадают с моей историей. Это невозможно, потому что память — это абстракция. Сейчас вы что-то воспринимаете. Вы воспринимаете меня, вы воспринимаете свои мысли, вы, возможно, воспринимаете свою позу, но вы не можете воспринимать *все сразу*. Вы всегда абстрагируете конкретный гештальт от общего контекста. Теперь, если вы возьмете эти абстракции и отшлифуете их, тогда вы назовете их воспоминаниями. Если эти воспоминания неприятны, особенно если они неприятны для нашего самоуважения, мы изменяем их. Как говорил Ницше: «Память и Гордость боролись. Память сказала: "Это было так", а Гордость ответила: "Не могло этого быть", и Память сдалась.» Все вы знаете, как много вы лжете. Все вы знаете, как часто вы обманываете себя, знаете, что многие из ваших воспоминаний — преувеличения и проекции, многие воспоминания замазаны и искажены.

Прошлое есть прошлое. И, однако, — сейчас, в нашей жизни, мы несем многое из прошлого с собой. Но все это мы несем с собой из прошлого лишь до тех пор, пока у нас есть незаконченные ситуации. То, что произошло в прошлом, либо ассимилируется и становится частью нас, либо мы таскаем с собой незавершенную ситуацию, неполный гештальт. В качестве примера я хотел бы привести наиболее известную незавершенную ситуацию — тот факт, что мы не простили своих родителей. Как вы знаете,

родители всегда не правы. Они либо слишком большие, либо слишком маленькие, слишком умные или слишком тупые. Если они суровы, тогда они должны быть мягкими, и так далее. Но видели ли вы родителей, с которыми все в порядке? Вы можете обвинять родителей, если хотите играть в обвинителя, можете сделать родителей ответственными за все ваши проблемы. До тех пор, пока вы не захотите отпустить родителей, вы будете чувствовать себя ребенком. Но достичь завершения, отпустить родителей и сказать: «Я теперь большая девочка», это совсем другое дело. Это часть терапии — отпустить родителей, и, особенно, простить родителей, что для большинства людей сделать это труднее всего.

Величайшая ошибка психоаналитиков заключается в предположении, что память реальна. Все так называемые травмы, которые считаются корнем невроза, — это выдумка пациентов, стремящихся сохранить самоуважение. Ни одна из этих травм никогда не была подтверждена, нет доказательств того, что они были. Я не видел ни одной детской травмы, которая не была бы фальсификацией. Все это — ложь, созданная для того, чтобы упорствовать, чтобы оправдать нежелание роста. Развиваться — значит взять на себя ответственность за свою жизнь, рассчитывать только на себя. Психоаналитики лелеют состояние инфантильности, полагая, что прошлое ответственно за болезнь. Пациент не несет ответственности — нет, травма несет ответственность или Эдипов комплекс несет ответственность, и так далее. Я думаю, вы читали прекрасную книжку «Я никогда не обещал вам розовый сад», которую написала Ханна Грин.

Там есть типичный пример: девочка выдумала эту детскую травму, чтобы у нее был *raison d'etre,* чтобы появился повод бороться с миром, чтобы появилось оправдание ее сумасшествия, ее болезни. Мы убедили себя в том, что эта выдуманная память чрезвычайно важна, что все болезни базируются на ней. Не удивительно, что все дикие гуси, за которыми охотятся психоаналитики, чтобы узнать, *поче-*

му я не такой, никогда не закончатся, никогда не приведут к настоящему самораскрытию.

Фрейд провел всю свою жизнь, доказывая себе и другим, что секс — это не плохо, и он научно это доказал. В его время научный подход был причинно-следственным, считалось, что проблема была *вызвана* чем-то в прошлом, — как бильярдный кий ударяет по бильярдному шару и становится потом причиной того, что шар катится. Между тем, научный подход изменился. Мы больше не воспринимаем на мир в терминах причины и следствия: мы воспринимаем мир, как бесконечно продолжающийся процесс. Мы вернулись к Гераклиту, к про-Сократовской идее, что все течет. Невозможно дважды войти одну и ту же реку. Другими словами, мы сделали, — в науке, но, к сожалению, еще не в психиатрии, — переход от линейной причинности к размышлениям о процессе, мы перешли от *почему* — к *как*.

Если вы спрашиваете *как,* то вы смотрите на структуру, вы видите, что происходит сейчас, вы глубже понимаете процесс. *Как* — это все, что нам нужно, что бы понять, как мы, — или мир, — функционируем. *Как* дает нам перспективу, ориентацию. *Как* показывает, что один из основных законов, — отождествление структуры и функции, — обоснован. Если мы меняем структуру, меняется функция. Если мы меняем функцию, изменяется структура.

Я знаю, вы хотите спросить *почему,* каждый ребенок, каждый незрелый человек спрашивает *почему,* чтобы получить рационализацию или объяснение. Но *почему* в лучшем случае приведет к умному объяснению, но никогда не приведет к пониманию. *Почему* и *потому что* — неприличные слова в гештальт-терапии. Они ведут только к рационализации и принадлежат ко второму классу словесного продукта. Я выделяю три класса: куриное дерьмо — «доброе утро», «как дела» и все такое; коровье дерьмо — «потому что», рационализации, оправдания; и слоновье дерьмо — это когда вы говорите о философии, экзистенциальной гештальт-терапии и так далее — то, чем я занимаюсь сейчас. *Почему* создает лишь бесконечную цепочку

исследований причин причин причин причин причин. И, как уже отмечал Фрейд, каждое событие *сверх*детерменированно, у него *множество* причин; различные вещи складываются вместе для того, чтобы создать тот специфический момент, который мы называем *сейчас*. Множество факторов проявляются одновременно, чтобы создать эту специфическую уникальную личность, которую мы называем *я*. Никто не может в любой конкретный момент отличаться от того, кем он является в этот же момент, несмотря на то, что его переполняют желания и мольбы, что нужно измениться. Мы такие, какие мы есть.

Гештальт-терапия шагает на двух ногах: *сейчас* и *как*. Суть теории гештальт-терапии заключена в понимании двух этих слов. *Сейчас* охватывает все, что существует. Прошлого уже нет, будущего — еще нет. *Сейчас* — это баланс, восприятие, вовлечение, явление, осознавание. *Как* включает в себя структуру, поведение, — все, что реально происходит, — продолжающийся процесс. Все остальное — не относится к делу: расчеты, понимание и так далее.

Все основывается на *осознавании*. *Осознавание* — единственная основа знаний, общения и так далее. При общении вы понимаете, что хотите заставить человека *осознать что-то:* что-то вас, что-то в других людях и так далее. И для того, чтобы общаться, мы должны быть уверены, что мы — *передатчики,* то есть, что сообщение, которое мы посылаем, можно понять; а так же мы должны быть уверенны, что мы — *приемники,* что мы хотим слушать сообщения от другого человека. Очень редко бывает так, что человек может говорить *и* слушать. Очень немногие могут слушать, не говоря. Большинство людей могут говорить, не слушая. А если вы все время говорите, у вас нет времени слушать. Интеграция разговора и слушания — действительно редкая вещь. Большинство людей не слушают и не реагируют по-настоящему, а отделываются от другого человека вопросом. Вместо того, чтобы слушать и отвечать, они немедленно переходят в контратаку, задают вопрос или делают что-нибудь еще, что отвлекает, отклоняет, помогает сбежать. Мы поговорим о многочисленных

препятствиях, мешающих отправлять сообщения, мешающих другим осознавать вас, и о препятствиях, мешающих быть открытым, воспринимать других. Без общения нет контакта. Есть лишь изоляция и скука.

Я хотел бы, чтобы мои слова были подкреплены реальным опытом, поэтому я попрошу вас разделиться на пары и поговорить друг с другом минут пять о том, как вы на самом деле осознаете сейчас себя и других. Всегда выделяйте *как* — *как* вы ведете себя сейчас, *как* вы сидите, *как* вы говорите, все детали того, что происходит сейчас. *Как* он сидит, *как* он смотрит...

Ну, а будущее? Мы ничего не знаем о будущем. Если бы у всех у нас были хрустальные шары, даже тогда мы не смогли бы воспринять будущее. Мы можем воспринять *видение* будущего. И все это происходит здесь и сейчас. Мы представляем будущее, мы ждем его, потому что мы не хотим, чтобы оно было. Вот важнейший экзистенциальный момент: мы не хотим, чтобы наступило будущее, мы боимся будущего. Мы наполняем пространство, где будет будущее, неуверенностью, статусом кво, чем-нибудь, — *чем угодно,* для того, чтобы не открываться будущему.

Мы также не можем вынести пустоту, открытость прошлого. Мы не хотим думать о вечности — «Это было всегда», — поэтому мы заполняем вечность историей сотворения мира. Время когда-то началось. Люди спрашивают: «Когда началось время?». То же относится и к будущему. Кажется невероятным, что мы можем жить без целей, без беспокойства о будущем, что мы можем быть открыты и готовы ко всему, что может произойти. Нет; мы поддерживаем уверенность, что у нас нет будущего, что статус кво сохранится, даже станет несколько лучше. Но мы не должны рисковать, мы не должны быть открыты будущему. Может случиться что-нибудь, что-нибудь новое и возбуждающее, содействующее нашему росту. Вырасти очень опасно — рискованно. Мы лучше будем ходить по этой земле, как полутрупы, чем жить рискованно и осознавать, что эта рискованная жизнь более безопасна, чем привычная жизнь,

— страховой полис и отсутствия риска, — которую ведут большинство из нас.

Что это за странная вещь — риск? У кого-нибудь есть разрешение на риск? Что нужно, чтобы рискнуть?

А: Может стать больно.

Б: Нужно набраться храбрости.

В: Нужно зайти слишком далеко.

Г: Нужно стать безрассудным.

Д: Нужно играть с опасностью.

А теперь обратите внимание на то, что у всех у вас катастрофические ожидания, вы видите негативную сторону. Вы не видите возможных преимуществ. Если вы видите только негативную сторону, вы будете уклоняться от этого, не так ли? Риск — это неизвестность между катастрофическими и анастрофическими ожиданиями. Вы должны видеть *обе* стороны. Вы можете выиграть, а можете и проиграть.

Один из самых важных моментов в моей жизни был после того, как я бежал из Германии, а в Южной Африке требовался тренированный аналитик, и Эрнст Джонс хотел знать, кто согласится поехать туда. Нас было четверо: трое хотели гарантий. Я сказал, что я рискну. Остальные трое были пойманы нацистами. Я рискнул и я все еще жив.

Абсолютно здоровые люди находятся в полном контакте с собой и с реальностью. Сумасшедшие люди, психотики, более или менее полностью *не* контактируют ни с тем, ни с другим, но, как правило, — контактируют *либо* с собой, *либо* с миром. Мы находимся между психотиками и здоровыми людьми, и это подтверждается тем фактом, что у нас есть два уровня существования. Один — это реальность, действительный, реалистический уровень, где мы находимся в контакте со всем, что происходит в настоящий момент, в контакте с нашими чувствами, в контакте с нашими ощущениями. Реальность — это осознавание происходящего опыта, актуальных взаимодействий — осознавание того, к чему мы прикасаемся, что слышим, что видим и что делаем. Для другого уровня у нас нет

подходящего слова, поэтому я выбрал индийское слово *майя*. *Майя* — это нечто вроде иллюзии или фантазии, или, говоря философски, — *как будто* Вейнингера. Майя — это что-то вроде сна, вроде транса. Очень часто эту фантазию, эту *майю,* называют умом, но если вы посмотрите повнимательнее, — то увидете, что этот «ум» — фантазия. Это репетиции. Фрейд однажды сказал: «Denken ist problem arbeit» — размышления — это репетиции, проверки. К сожалению, Фрейд не последовал этому открытию, потому что оно было несовместимо с его генетическим подходом. Если бы он принял это свое утверждение, «размышления — это репетиции», он должен был бы понять, что активность нашей фантазии обращена к будущему, потому что мы репетируем будущее.

Мы живем на двух уровнях — общественный уровень, то есть наши *действия,* которые можно заметить и проверить; и личная сцена, сцена, на которой мы размышляем, репетируем, готовим будущие роли, которые собираемся играть. Размышления — это частная сцена, на которой вы репетируете. Вы говорите с какими-нибудь незнакомыми людьми, вы говорите с собой, вы готовитесь к важным событиям, вы говорите с любимыми перед тем, как вам скажут «да» или «нет». Например, если бы я спросил: «Кто хочет выйти сюда поработать?» — вы, вероятно, сразу начали бы репетировать. «Что я буду там делать?» и так далее. И, конечно, весьма вероятно, что вас охватит страх сцены, потому что вы покидаете безопасную реальность настоящего и переноситесь в будущее. Психиатрия создает слишком много суеты вокруг симптома *тревоги,* мы живем в век тревоги, но тревога — это всего лишь напряжение между *сейчас* и *потом.* Очень немногие люди могут выдержать такое напряжение, поэтому они заполняют пустоту репетицией, планированием, они «хотят быть уверенными», хотят быть уверенными, что у них нет будущего. Они пытаются удержать стабильность, и это, конечно же, блокирует любую возможность роста или спонтанности.

Вопрос: Конечно, прошлое тоже создает тревогу, не так ли?

Ф: Нет. Прошлое создает... скажем так, оно представлено незавершенными ситуациями, сожалениями и тому подобными вещами. Если вы чувствуете тревогу по поводу того, что вы сделали, это не тревога о том, что вы сделали, а беспокойство по поводу того, какое в будущем будет наказание.

Фрейд однажды сказал, что человек, который свободен от тревоги и вины, — здоров. Я уже говорил о тревоге. Я не говорил о вине. В фрейдовской системе, вина — очень сложное явление. С точки зрения гештальт-терапии, вина намного проще. Мы рассматриваем вину, как проецируемую *обиду*. Всегда, когда вы чувствуете вину, посмотрите на что вы обижены, и вина исчезнет, а вы будете стараться сделать так, что бы вину ощутил другой человек.

Нечто неопределенное, стремящееся к самовыражению, может вызвать у вас дискомфорт. И одно из наиболее общих неопределенных переживаний — это обида. Это незавершенная ситуация *par exellence*. Если вы обижены, значит вы застряли, вы не можете шагнуть вперед и выразить свой гнев, чтобы изменить мир и получить удовлетворение, и вы не можете забыть о том, что вас беспокоит. Обида — это психологический эквивалент до боли сжатой челюсти. Сжатый рот не может ни выплюнуть, ни откусить, ни прожевать — он ничего не может сделать. Если вы обижены, вы не можете отпустить и забыть, не можете позволить этому инциденту или человеку отойти на задний план и вы не можете активно за это взяться. Выражение обиды — один из важнейших путей к тому, чтобы помочь вам сделать вашу жизнь несколько легче. Теперь я хочу, чтобы все вы провели следующий коллективный эксперимент:

Я хочу, чтобы каждый из вас сделал следующее: сначала вы вызываете человека, например отца или мужа, называете его по имени, — кто бы это ни был, — и просто коротко говорите: «Клара, я обижен...» — стараясь, чтобы

человек услышал вас, как будто вы говорите с ним по-настоящему. Итак, попробуйте поговорить с человеком так, чтобы он вас услышал. Просто осознайте, как трудно мобилизовать вашу фантазию. Выразите свою обиду — выложите все прямо в лицо ему или ей. В тоже время попытайтесь понять, что вы не отваживаетесь на самом деле выразить свой гнев, и, в тоже время, вы не настолько щедры, чтобы отпустить, простить. О'кей, вперед...

Использование обиды в терапии, в развитии дает нам и еще одно преимущество. За каждой обидой стоит требование. Сейчас я хотел бы, чтобы все вы поговорили с тем же человеком, что и раньше, и выразили требования, стоящие за обидой. Требование — единственная реальная форма общения. Вынесите свое требование наружу. Сформулируйте свое требование в повелительном наклонении, в форме приказа. Я полагаю, вы достаточно знаете английскую грамматику, чтобы понимать, что такое повелительное наклонение. Повелительное наклонение — это: «Заткнись!», «Иди к черту!», «Сделай это!»...

Теперь — вернемся к обиде, которую вы направляете на человека. Вспомните, что *именно* вас обижает. Выкиньте слово *обижаюсь* и скажите *ценю.* Оцените то, что вас обижало раньше. Потом скажите людям, что еще вы цените в них. Снова попытайтесь достичь ощущения, что вы действительно общаетесь с ними.

Видите ли, если бы вы не ценили этого человека, вы бы не застряли из-за него, вы могли бы просто забыть о нем. Всегда существует вторая сторона. Например, я ценю Гитлера: если бы Гитлер не пришел к власти, я, возможно, сейчас был бы хорошим психоаналитиком и работал бы с восьмью пациентами всю оставшуюся жизнь.

Если у вас есть проблемы в общении с кем-то, посмотрите на свое чувство обиды. Обида — одна из самых ужасных незаконченных ситуаций, незавершенных гештальтов. Если вы обижены, вы не можете ни отпустить, ни выразить свою обиду. Обида — это важнейшая эмоция. Обида — наиболее яркое выражение тупика. Если вы чувствуете обиду, вы должны ее выразить. Невыраженная

обида часто воспринимается как чувство вины или превращается в него. Всякий раз, когда вы чувствуете вину, выясните, на что вы обижены, и выразите это, ясно выскажите свои требования до конца. От одного этого уже станет легче.

Осознавание покрывает, так сказать, три слоя или зоны: осознавание *себя,* осознавание *мира* и сознавание того, что находится между ними — промежуточной зоны фантазии, которая не позволяет человеку соприкоснуться с собой или с миром. Это великое открытие Фрейда: существует нечто между вами и миром. В фантазиях столько всего происходит! Фрейд называет это комплексом, или предубеждением. Если у вас есть предубеждения, тогда у вас беспокойные и неустойчивые отношения с миром. Если вы захотите приблизиться к человеку, охваченному предубеждением, вы не сможете дотянуться до него. Вы всегда будете контактировать только с предубеждением, с фиксированной идеей. Таким образом, идея Фрейда состоит в том, что промежуточная зона, эта нечеловеческая земля между вами и миром, должна быть уничтожена, очищена, нужно «промыть мозги — и это верно. Единственная проблема заключается в том, что Фрейд находился в этой самой промежуточной зоне и анализировал ее же. Он не рассматривал самоосознавания или осознавания мира, он не задумывался о том, что нужно сделать, чтобы снова соприкоснуться с собой и с миром.

Потеря контакта с самим собой и потеря контакта с миром возникает благодаря промежуточной зоне, *майе,* которую мы носим с собой. Вот почему существует обширное царство фантазии, на которое уходит так много возбуждения и жизненных сил, что для контакта с реальностью энергии почти не остается. Если мы хотим сделать человека целостным, мы должны сначала понять, что является фантазиями и иррациональностью, и мы должны узнать, где и с чем он контактирует. И очень часто, когда мы работаем и опустошаем эту центральную зону фантазии, *майю,* возникает *сатори,* пробуждение. Неожиданно мир оказывается *здесь.* Вы пробуждаетесь от транса, как

ото сна. Вы снова здесь, и цель терапии, цель развития — меньше пользоваться «умом» и больше — *чувствами.* Тогда мы все больше будем контактировать с собой и с миром, и перестанем тонуть в фантазиях, предубеждениях, опасениях и т.д.

Если человек смешивает *майю* и реальность, если он принимает за фантазию реальность, тогда он — невротик или даже психотик. Шизофреник считает, что доктор за ним охотится и собирается его пристрелить, и не задумывается, реальность ли это. Но существует и другая возможность. Вместо того, чтобы разрываться между *майей* и реальностью, мы можем интегрировать и то и другое, и, если *майя* и реальность интегрированы, возникает искусство. Великое искусство — реально и, в тоже время, великое искусство — иллюзия.

Фантазия может быть творческой только если она находится в *настоящем.* В *настоящем* вы используете для творчества то, что имеется в вашем распоряжении. Посмотрите, как играют дети. Используется то, что доступно, а потом что-то происходит, что-то возникает из *здесь* и *сейчас.*

Существует только один путь вернуться к здоровой спонтанности, к человеческой подлинности. Или, если говорить стандартными религиозными терминами, существует только один путь вернуть себе душу, а в американских терминах, — воскресить американский труп и вернуть его к жизни. Парадокс состоит в том, что вместо того, чтобы достичь этого спонтанно, нам, как в дзене, нужна суровая дисциплина. Дисциплина нужна просто для того, чтобы понять слова *сейчас* и *как,* выявить, что не соответствует словам *сейчас* и *как* и избавиться от этого.

Какую технику мы используем в гештальт-терапии? Техника состоит в том, чтобы основать континуум осознавания. Этот континуум осознавания необходим, чтобы организм мог работать, основываясь на здоровом принципе гештальта: на передний план всегда выходит наиболее яркая незавершенная ситуация и с ней-то и надо разобраться. Если мы удерживаем себя от завершения этого

гештальта, тогда наше функционирование нарушается и мы тащим с собой сотни тысяч незавершенных ситуаций, которые постоянно требуют завершения.

Кажется, что поддерживать континуум осознавания очень просто, нужно лишь каждую секунду осознавать происходящее. Кроме того времени, когда мы спим, мы всегда что-то осознаем. Тем не менее, как только это осознавание становится неприятным, большинство людей прерывают его. Потом неожиданно они начинают интеллектуализировать, нести всякий вздор, уносятся в прошлое, уносятся в будущее, в добрые намерения или в шизофреническое использование свободных ассоциаций, перепрыгивают, как кузнечики, от переживания к переживанию, и ни одно из этих переживаний не *воспринимается,* это лишь некая вспышка, которая не ассимилирует и не использует доступный материал.

Как мы действуем в гештальт-терапии? В те годы, когда я стал утверждать, что *все является осознаванием,* к этой идее отнеслись с пренебрежением, а теперь она вошла в моду. Чисто вербальный подход, подход Фрейда, на котором я вырос, оказался ошибочным. Фрейдовская идея состояла в том, что с помощью процедуры, которую он назвал «свободными ассоциациями», можно освободить отторгнутые части личности, и тогда человек сможет развить в себе «сильное эго». То, что Фрейд называл ассоциацией, я называю диссоциацией, шизофреническим разделением, уходом от восприятия. Это компьютерная игра-толкование, которая как раз и представляет собой бегство от восприятия того, что *существует.* Вы можете до конца света говорить, вы можете до конца света гоняться за своими детскими воспоминаниями, но ничего не изменится. Вы можете соединять, — или разъединять, — сотни вещей в одно событие, но воспринять вы можете только одну реальность.

Таким образом, в противоположность Фрейду, который делал главный акцент на сопротивлении, я делаю акцент на *фобии, уклонении* и *бегстве.* Может быть, некоторые из вас знают, что Фрейд болел и страдал от огромно-

го количества фобий. И, поскольку он был так болен, конечно же, он уклонялся и даже не пытался разобраться со своими фобиями. У него были ужасные фобии. Он не мог смотреть на пациента, — не мог смотреть пациенту в лицо, — поэтому он укладывал их на кушетку, и симптом Фрейда стал традиционным методом психоанализа. Он не мог фотографироваться и так далее. Если вы задумывались над этим, то вы без труда поймете, что большинство из нас избегает неприятных ситуаций и мы мобилизуем все защитные средства и маски. Эту процедуру называют «вытеснением». Итак, я всегда пытаюсь понять, чего пациент *избегает*.

Враг развития — фобия боли, бегство от малейшего страдания. Видите ли, боль — это природный сигнал. Больная нога и чувство боли кричат: «Обрати на меня внимание — если ты не обратишь внимание, дела пойдут еще хуже». Сломанная нога кричит: «Не ходи так много! Не двигайся». Мы используем этот факт в гештальт-терапии для того, чтобы понять, что континуум осознавания прерывается и вы испытываете страх, как только начинаете чувствовать что-нибудь неприятное. Как только вы начинаете ощущать дискомфорт, вы отводите внимание в сторону.

Таким образом, терапевтическое средство развития состоит в том, чтобы интегрировать *внимание* и *осознавание*. Часто психология не делает различия между осознаванием и вниманием. Внимание представляет собой намеренное выделение передней фигуры, которая в данном случае представляет собой нечто неприятное. Итак, в ходе терапии я становлюсь катализатором: обеспечиваю ситуацию, в которой человек понимает, что оказался в тупике и фрустрирую его до тех пор, пока он не захочет мобилизовать собственные ресурсы.

Подлинность, зрелость, ответственность за свои действия и за свою жизнь, способность отвечать за себя и жить в настоящем, творческое использование настоящего, — это все синонимы. Только в настоящем вы контактируете с тем, что происходит. Если настоящее становится

болезненным, большинство из нас готовы ускользнуть из настоящего и уклониться от болезненной ситуации. Большинство из нас не могут вытерпеть даже самих себя. Таким образом, если в процессе терапии человек окажется во власти фобии, он или сбежит или станет играть в игры, которые доведут наши усилия *ad absurdum* — сделают ситуацию дурацкой, превратят ее в игру «охотник на медведя». Вы, возможно, знаете игру «охотник на медведя». Охотник засасывает вас и дает вам приблизиться, а, когда вы втягиваетесь в ситуацию, опускает топор, и вы остаетесь с окровавленным носом, головой или чем-нибудь еще. И если вы поведете себя глупо и станете биться головой об стену, пока не начнете истекать кровью и не дойдете до белого каления, тогда охотник будет наслаждаться собой и своей властью, будет демонстрировать вам вашу неадекватность, ваше бессилие, будет наслаждаться своим победоносным я, которое так здорово поддержало его слабое самоуважение. Или перед вами может оказаться человек с улыбкой Моны Лизы. Он улыбается и улыбается, и все время думает: «Какой же ты дурак». И до него не достучаться. Или вашим пациентом может оказаться Своди-Нас-С-Ума, который только тем и занимается, что сводит с ума себя, или своего супруга, или своих близких, а потом рыбачит в штормовых водах.

Но, помимо них, каждый, у кого есть хоть немного доброй воли, извлечет пользу из гештальт-подхода, потому что он очень прост, — мы обращаем внимание на очевидные вещи, лежащие на поверхности. Мы не роемся в местах, о которых ничего не знаем, — в так называемом «бессознательном». Я не верю в вытеснения. Вся теория вытеснений ошибочна. Мы не можем вытеснить потребности. Мы можем вытеснить лишь восприятие этих потребностей. Мы блокируем одну сторону, а потом самовосприятия выражаются где-нибудь еще: в наших движениях, в нашей позе, и, больше всего, — в голосе. Хороший терапевт слушает не содержание коровьего дерьма, которое выкладывает пациент, а звук, музыку, колебания. Вербальное общение обычно лживо. Настоящее общение находит-

ся за пределами слов. Есть одна *очень* хорошая книга — «Голос невроза», ее написал Пол Мозес, психолог из Сан-Франциско, который недавно умер. Он диагностирует по голосу лучше, чем по тесту Роршаха.

Итак, не слушайте слова, просто слушайте, что говорит голос, движения, поза, образ. Если у вас есть уши, вы все знаете о другом человеке. Не слушайте, *что* человек говорит: слушайте звуки. Per sona — «через звук». Звуки все вам скажут. Все, что человек хочет выразить, все здесь, а не в словах. То, что мы говорим, по большей части — ложь или дерьмо. Но есть еще и голос, жесты, поза, выражение лица, психосоматический язык. Вы увидите все это, как только содержание предложений отойдет на задний план. И если вы не путаете слова с реальностью, если вы используете глаза и уши, тогда вы видите, что каждый выражает себя каким-то способом. Если у вас есть глаза и уши — мир открыт. Ни у кого нет тайн, потому что невротики дурачат только себя и никого больше, — или недолго дурачат кого-то еще, если они хорошие актеры.

Как правило, психотерапевты не замечают звук голоса, присутствует только вербальный контакт, который абстрагируется от всей личности. А вот движения — вы видите, как много этот молодой человек выражает своей позой, — вся личность выражается с помощью движений, поз, звуков, образов — в них так много бесценного материала, что нам ничего не надо делать, только прикоснуться к поверхности и дать обратную связь, чтобы донести это до пациента. *Обратная связь* — это вклад Карла Роджерса в психотерапию. Опять же, он в основном возвращает обратно только предложения, но существует многое, что следует вернуть — нечто, что вы можете не осознавать, — и здесь будет очень полезно внимание и осознавание терапевта. То есть по сравнению с психоанализом, наш подход очень прост, потому что мы видим все бытие человека прямо перед собой, ведь гештальт-терапия использует глаза и уши и терапевт полностью находится в *сейчас*. Он избегает интерпретаций, вербальной продукции и прочих видов пудренья мозгов. Но пудренье мозгов — это пудренье

мозгов. Это также симптом, за которым может скрываться что-то еще. Гештальт-терапия контактирует с очевидным.

Беседа 4

Теперь я хотел бы рассказать о том, как я понимаю структуру неврозов. Разумеется, я не знаю, какой будет моя следующая теория, потому что я все время развиваю и упрощаю то, что делаю. Сейчас я считаю, что неврозы состоят из пяти уровней.

Первый уровень — это уровень клише. Если вы встречаетесь с кем-то, вы обмениваетесь клише: «Доброе утро», рукопожатие, и прочие бессмысленные *знаки* встречи.

Далее, за клише, находится второй уровень — уровень, который я называю уровнем Эрика Берна и Зигмунда Фрейда, — уровень, где мы играем разные роли: роль очень важной персоны, крутого парня, плаксы, милой маленькой девочки, хорошего мальчика, — любую роль, которую мы себе выбрали. Это поверхностные, социальные уровни *как если бы*. Мы притворяемся, что мы лучше, сильнее, слабее, вежливее, чем мы чувствуем себя на самом деле. Психоаналитики застревают на этом уровне. Они принимают *игру* в ребенка за реальность, называют это инфантилизмом и пытаются выявить все детали этой игры.

Этот синтетический уровень должен быть проработан в первую очередь. Я называю его синтетическим уровнем, потому что он очень хорошо подходит к диалектическому мышлению. Если мы соотнесем диалектику — тезис, антитезис, синтез, — с *существованием,* то вот что мы получим: *существование, анти*существование и *синтетическое* существование. Большая часть нашей жизни — синтетическое существование, компромисс между антисуществованием и существованием. Например, сегодня мне посчастливилось встретить человека, у которого нет этого фонового уровня, это искренний человек и достаточно прямолинейный. Но большинство из нас притворяются теми, кем мы

не являемся, эти образы не опираются на нашу подлинную сущность, на силу, на наши подлинные желания, на наши подлинные таланты.

А если мы проработаем уровень играния ролей, если мы уберем роли, то что же мы увидим? Тогда мы увидим *анти*существование, мы увидим ничто, пустоту. Это *тупик,* о котором я уже говорил, вы застряли и потерялись. Для тупика характерны страхи и фобии — стремление уклониться. Мы боимся, мы избегаем страданий, особенно страданий от фрустрации. Мы испорчены и не хотим проходить через адские врата страданий: мы остаемся незрелыми, продолжаем манипулировать миром, мы не согласны пройти через страдание роста. Вот такая история. Мы лучше будем страдать от мук совести, от того, что *на нас* смотрят, чем согласимся понять, что мы слепы и вернуть себе зрение. Я считаю, что это самая большая трудность при самотерапии. Есть *много* вещей, которые можно делать самому, проводить терапию с самим собой, но когда вы подходите к трудным местам, особенно к тупику, вы пугаетесь, попадаете в круговорот, в карусель, и не хотите проходить через боль тупика.

За тупиком лежит очень интересный уровень — уровень *смерти, или* уровень *внутреннего взрыва (сжатия).* Этот четвертый уровень проявляется либо как смерть, либо как страх смерти. Уровень смерти не имеет ничего общего с фрейдовским инстинктом смерти. Он просто проявляется, как смерть, из-за того, что противоборствующие силы парализованы. Это форма кататонического паралича: мы берем себя в руки, мы сдерживаемся и напрягаемся, а потом *взрываемся.* Когда мы действительно входим в контакт с этой омертвелостью уровня внутреннего взрыва, тогда происходит нечто очень интересное.

Внутренний взрыв превращается во *внешний* взрыв. Уровень смерти оживает, и этот внешний взрыв — проявление подлинного человека, способного переживать и выражать свои эмоции. Существует четыре основных типа взрыва на уровне смерти. Это взрыв подлинного *горя,* если мы работаем с потерей или смертью, которые не были

ассимилированы. Взрыв *оргазма* у сексуально заблокированных людей. Взрыв *гнева,* а также взрыв *радости, смеха, joi de vivre.* Эти взрывы связаны с подлинной личностью, с истинным я.

Не бойтесь слова *взрыв.* Многие из вас водят машину. В цилиндре происходят сотни взрывов в минуту. Они отличаются от неистового взрыва кататоника, который будет похож на взрыв в газовом резервуаре. Кроме того, один-единственный взрыв еще ничего не значит. Так называемые прорывы райхианской терапии приносят мало пользы, как и инсайт в психоанализе. Факты должны быть проработаны.

Как вы знаете, большинство наших ролей направлены на то, чтобы с помощью большого количества энергии контролировать взрывы. Уровень смерти, страх смерти, — если мы взрываемся на этом уровне, мы верим, что не сможем больше жить — мы умрем, нас будут преследовать, мы будем наказаны, нас не будут больше любить и так далее. Таким образом, продолжаются все репетиционные игры и игры в самоистязание; мы сдерживаем и контролируем себя.

Я приведу пример. Была одна девушка, женщина, которая не так давно потеряла ребенка, и она никак не могла войти в контакт с миром. Мы немного поработали и обнаружили, что она удерживает себя в гробу. Она поняла, что не хочет выходить из этого гроба. Теперь вы понимаете, что до тех пор, пока она не захочет увидеть эту пустоту, это ничто, она не сможет вернуться к жизни, к другим людям. Столько любви обращено сюда, на этот гроб, что ей легче вложить всю свою жизнь в фантазию о том, что у нее есть хоть какой-то ребенок, даже если это мертвый ребенок. Когда она сможет увидеть свою пустоту и пережить свое горе, тогда она сможет вернуться к жизни и обрести контакт с миром.

Философия ничто завораживает. В нашей культуре «ничто» имеет иное значение, нежели в восточных религиях. Когда мы говорим «ничто», это — пустота, вакуум, нечто вроде смерти. Когда восточный человек говорит

«ничто», то это *ни что* — отсутствие *чего-то*. Присутствует только процесс, то, что происходит. Мы не можем конкретно ощутить ничто, потому что ничто основывается на осознавании ничто, так что если мы осознаем ничто, значит происходит какой-то процесс. И когда мы принимает ничто и *входим* в ничто, в пустоту, мы видим, что пустыня начинает цвести. Пустая бездна становится живой и заполняется. Стерильная пустота становится плодородной пустотой. Я считаю, что могу написать немного побольше о философии ничто. Я чувствую, что я сам — ничто, одно лишь действие. «Я получил много ничто». *Ничто* равно *реальности.*

В: Фритц, когда я взрывался, внешне, казалось, что ты меня провоцировал, насмехался надо мной, использовал свое остроумие, и мне кажется, что именно это я и сделал, — взорвался, отпустил себя, а ты поднял меня на смех.

Ф: О, да. Ты не понял, что я сделал. Вчера мы начали с твоего страха. Ты выпустил сегодня утром уйму страстной энергии и я ставил все больше и больше препятствий на твоем пути, так, чтобы ты смог разгорячиться и стал более убежденным. Видишь, что я для тебя сделал? (Фритц смеется)

В: Ну, я неверно истолковал это... Я...

Ф: Конечно. Если ты будешь знать, это уже не будет работать. Я видел, что ты начал наслаждаться тем, что спасаешь мир. Это было *прекрасно.*

В: Откуда берется вся эта энергия на уровне внутреннего взрыва?

Ф: (Он сгибает пальцы на обеих руках, потом сцепляет руки и дергает) Вы видели, что я сделал? Вы видели, как много энергии я израсходовал попусту, просто дергая себя с равной силой? Откуда взялась энергия? Из возбуждения, которое не доходит до наших чувств и мышц. Вместо этого возбуждение проникает в жизнь наших фантазий, в вымышленную жизнь, которую мы принимаем за реальную. Вы думаете: «Я не могу сделать этого. Я беспомощен. Мне необходимо, чтобы моя жена заботилась обо

мне», и вы не хотите подняться и увидеть, что вы сами в состоянии позаботиться о себе и даже позаботиться о других людях.

Энергия поступает только в те части личности, с которыми мы отождествляемся. В наше время большинство людей отождествляются только со своим компьютером. Они думают. Некоторые люди говорят о величии homo sapiens, его компьютерной части, они считают, что интеллект руководит животной частью человека, — представление, которое вышло из моды благодаря Фрейду. Сегодня мы говорим об интеграции социального существования и животного существования. Если жизненная сила, физическое существование не поддерживает интеллект, тогда он только пудрит нам мозги.

Большинство людей играют в интеллектуальные игры двух типов. Одна из игр — игра-сравнение, игра «больше чем», — моя машина больше твоей, мой дом лучше твоего, я более великий, чем ты, мое страдание сильнее твоего, и так далее и так далее. А вторая игра, которая имеет огромное значение, это игра в «подходит\не подходит». Вы хорошо знакомы с этой игрой. Если вы хотите играть некую роль, — скажем, вы идете на вечеринку, и хотите стать королевой бала, — тогда вы надеваете костюм для этой роли. Вы идете к первоклассному портному и играете в игру «подходит\не подходит». Этот костюм мне подходит, портной сделал костюм, который мне подходит, я достал аксессуары, которые подходят к костюму, и так далее. Есть два варианта этой игры. Первый вариант: мы смотрим на реальность и прикидываем, как бы подогнать ее под свои теории, гипотезы, фантазии *о том,* что такое реальность. Можно зайти и с другой стороны. Вы верите в некую концепцию, вы верите в некую школу, будь то психологическая школа, фрейдистская школа или условная школа. Вы знаете, как подогнать реальность под эту модель. Как Прокруст, который подгонял всех людей под кровать определенного размера. Если они были слишком длинными, он отрезал им ноги, если они были слишком

короткими, он растягивал их, чтобы они совпали с размерами кровати. Это игра в «подходит\не подходит».

Теория, концепция, — это абстракция, аспект какого-то события. Например этот письменный стол: можно абстрагировать его форму, можно абстрагировать материал, можно абстрагировать цвет, можно абстрагировать его денежную стоимость. Но если соединить абстракции, целое не возникнет, потому что целое существовало изначально, а абстракции созданы нами и зависят от контекста.

Некоторые абстракции можно вывести и из гештальт-терапии. Во-первых, бихевиористическая абстракция. Что мы делаем: мы наблюдаем тождественность структуры и функции в людях и организмах, которые нам встречаются. Бихевиористы хороши тем, что они действительно работают здесь и сейчас. Они смотрят, они наблюдают за происходящим. Если бы современные американские психологи отбросили свою одержимость условиями, они смогли бы просто наблюдать; если бы они могли понять, что изменения, которые необходимы, *не* происходят благодаря изменению условий, что условия всегда производят артефакты и что реальные изменения происходят сами собой, тогда, бихевиористы и практики могли бы достичь примирения.

У практиков, клинических психологов есть одно большое преимущество перед бихевиористами. Они не смотрят на человеческий организм, как на нечто механическое. Они видят, что в центре жизни находятся способы коммуникации, а именно — осознавание. Можно назвать осознавание «сознанием», или чувствительностью, или просто осознаванием чего-то. Я полагаю, что материя, — помимо расширения, продолжительности, и так далее — обладает еще и *осознаванием*. Конечно, мы все еще не способны измерить бесконечно малое количество осознавания, скажем, в этом столе, но мы знаем, что каждое животное, каждое растение обладает осознаванием, можно назвать это тропизмом, чувствительностью, протоплазмической чувствительностью, как

угодно, но осознавание присутствует. Иначе они не реагировали бы на солнечный свет; вот еще один пример: если у вас есть цветок и вы положите в одно место немного удобрения, растение будет пускать корни в направлении этого удобрения. Если вы теперь выкопаете удобрение, и поместите его с другой стороны, тогда растение вырастит корни в том направлении.

Таким образом, я хотел отметить, что в гештальттерапии мы начинаем с того, *что есть* и смотрим, какая абстракция, какой контекст, какая ситуация возникает и привязывает фигуру, опыт переднего плана, к фону, к контексту, к перспективе, к ситуации, и как они вместе формируют гештальт. Значение — это отношение передней фигуры к ее фону. Чтобы понять слово «король», необходим определенный контекст: это может быть король Англии, или шахматный король, или цыпленок a la king — без контекста смысл исчезает. Смысла нет. Он всегда создается ad hoc.

Есть две системы, с помощью которых мы строим отношения с миром. Одна называется сенсорная системой, вторая — моторной системой. К несчастью, бихевиористы с их идиотским раздражителем-реакцией все перепутали. Сенсорная система служит для ориентации, с ее помощью мы прикасаемся к миру. Еще у нас есть моторная система, при помощи которой мы приспосабливаемся, система действия, при помощи которой мы влияем на мир. То есть по-настоящему здоровая, цельная личность хорошо ориентируется и способна работать. При крайних шизофренических состояниях, одна из сторон полностью теряется. В крайних шизофренических состояниях личность полностью отрешена, она испытывает недостаток действия, а параноидальному типу недостает чувствительности. Таким образом, если нет баланса между чувствами и действиями, нет и опоры.

Многие люди предпочитают упорствовать и цепляться за ситуацию, которая ничего им не дает. Это цепляние за мир, эта фиксация, этот чрезмерный контакт, — такая-же патология, как и полное отстранение, башня из

слоновой кости или кататоническое оцепенение. В обоих случаях, контакт и отстранение не чередуются, — ритм прерван.

Болезнь, игра в больного, которая составляет основную часть этого безумия, — это поиск внешней поддержки. Если вы болеете и лежите в постели, кто-нибудь приходит и заботится о вас, приносит вам еду, согревает вас, вам не нужно выходить и бороться за выживание, — это полная регрессия. Но регрессия не является исключительно патологическим явлением, как думал Фрейд. Регрессия означает отступление на такую позицию, где вы можете обеспечить себе поддержку, где вы чувствуете безопасность. Мы немного поработаем с намеренной регрессией, намеренным отступлением, чтобы обнаружить, что представляют из себя те ситуации, в которых вы чувствуете себя комфортно, в отличии от ситуаций, с которыми вы не можете справиться. Вы узнаете, с чем вы *соприкасаетесь,* когда вы не соприкасаетесь с миром и со своим окружением.

Итак, давайте проведем еще один эксперимент, который может быть вам очень полезен. Если вы запутались, или вам надоело, или вы как-то застряли, попробуйте следующий эксперимент: двигайтесь между *здесь* и *там. Я* хочу, чтобы вы все сейчас это сделали. Закройте глаза и уйдите в свое воображение, уйдите отсюда в любое место, куда хотите...

Теперь следующий шаг: вернитесь в *здесь,* в здесь и сейчас... А теперь сравните эти две ситуации. Скорее всего, ситуация *там* была предпочтительнее ситуации *здесь.* А теперь — снова закройте глаза. Снова уйдите, куда вам хочется. И отмечайте любые изменения.

Теперь снова вернитесь в *здесь и сейчас* и снова сравните две ситуации. Изменилось ли что-нибудь?

А теперь снова уходите — продолжайте делать это сами, пока вы действительно не почувствуете себя комфортно в настоящей ситуации, пока вы не очнетесь и не начнете видеть и слышать, и пребывать здесь, в этом мире;

пока вы действительно не начнете существовать. Кто-нибудь хочет поговорить о своих ощущениях?

П: Сначала я отправился в дом моего друга, это было очень здорово. Я вернулся. Второй раз я перенесся в уединенное место в горах, у реки, и это тоже было превосходно. Потом я вернулся. Теперь я здесь и понимаю, что нет особого смысла думать о будущем. Сейчас для меня важнее быть здесь. Будущее само позаботится о себе.

К: Я поднималась на гору с тем, кто для меня очень много значит, кого я очень люблю, и он относился ко мне также, а когда я вернулась, я не чувствовала удовлетворения, потому что, на самом деле, этого не было в моей жизни. Поэтому я буду стремиться, чтобы это произошло.

Р: Я побывал в трех местах, моих любимых уголках природы, и я был там один. И каждый раз, когда я возвращался, я чувствовал себя более спокойным.

С: Фритц, я поражен тем, что когда я переношусь куда-либо, я чувствую себя более живым, чем когда я нахожусь здесь. Здесь у меня такого количества эмоций или жизненности — мое физическое тело гораздо меньше двигается в реальности, чем когда я куда-то переношусь.

Ф: Вы не можете перенести некоторое количество жизненности назад — в *здесь и сейчас*?

С: Да, но не очень много. Там есть несоответствие, между ними.

Ф: Ты все еще не используешь этот резервуар.

Т: У меня такое же чувство, как когда я возвращаюсь к себе домой. А в первый раз, когда я ушел, я не почувствовал ничего особенного, и я вернулся сюда и почувствовал определенное напряжение. А когда я ушел во второй раз, было то же самое, и я вернулся сюда и почувствовал более сильное напряжение. И я ушел обратно и смог почувствовать то же напряжение в моей комнате, какое я чувствовал здесь.

У: Я отправилась на необитаемый остров, на который я убегала в своих мечтах в детстве. И я ощущала ту свободу, которая была у меня там. Там я могла без

одежды плавать голой в очень чистой воде. Я ощущала это, но в то же время я... я поняла, или подумала, почувствовала что все больше нуждаюсь в людях. Теперь я больше, чем раньше, осознаю, что люди мне необходимы. О, я думаю, я принесла назад немного... желания быть свободной, когда вернулась сюда. Потом, — следующее место, в которое я отправилась, — на длительную прогулку с моим мужем, на гору Тамалпэйс, — это было тогда, когда мы только начали встречаться. И с этим связано чувство — что он тогда любил меня больше, чем сейчас, и эйфория по поводу наших отношений. Я тоже принесла немного этого с собой, но потом мне захотелось вернуться туда, что я и сделала. И мы снова поднимались на гору Тамалпайс, но потом я начала ощущать, что я не была... что он поддерживал часть... часть наших отношений, и я думаю, я принесла назад и это сознавание, в настоящую ситуацию... как радость, так и понимание того, что я должна идти дальше одна.

Ф: Хорошо, я думаю, что некоторые из вас пережили отчасти интеграцию двух противоположностей — *тогда* и *сейчас.* Если вы делали это с какими-то неприятными ситуациями, то вы можете действительно точно определить, чего недостает в ситуации *здесь-и-сейчас.* Очень часто ситуация *там* дает вам намек на то, чего не хватает *сейчас,* что не так *сейчас.* Если вы ни испытываете скуку или напряжение, всегда отходите — особенно это относится к терапевтам. Если вы засыпаете, когда пациент не приносит ничего интересного, это сохранит *ваши* силы, а пациент либо разбудит вас, либо вернется с более интересным материалом.

Отойдите в ситуацию, которая поддержит вас, а потом возвращайтесь с этой вновь обретенной силой к реальности. Вы знаете, что Геркулес — это известный символ самоконтроля. Вы знаете этот одержимый характер, который вычищает Авгиевы конюшни и всякое такое. Наиболее важна история о попытке Геркулеса убить Антея. Как только Антей касался земли, он восстанавливал свои силы, — и именно это и происходит при возвращении.

Конечно, оптимальное возвращение — это возвращение в ваше тело. Войдите в контакт с собой. Переключите внимание на ваше физическое существование. Мобилизуйте свои внутренние ресурсы. Даже если вы войдете в контакт с вашей мечтой о необитаемом острове, или о горячей ванне, или прикоснетесь к любой незаконченной ситуации, это даст вам силы, когда вы вернетесь в реальность.

Обычно, elan vital, жизненная сила, активируется при помощи чувств, при помощи слушания, узнавания, описания мира. Эти жизненные силы, по-видимому, сначала мобилизуют центр, — *если* у вас есть центр. А центр личности — это то, что называют душой: эмоции, чувства, дух. Эмоции — это не некая помеха, нуждающаяся в разрядке. Эмоции — наиболее важные двигатели нашего поведения: широчайший спектр эмоций... что бы вы не чувствовали... ожидание, удовлетворение, голод... Эти эмоции, эта базовая энергия, эта жизненная сила, принимает в организме определенную форму, благодаря гармональному разделению. Это базовое возбуждение преобразуется, адреналиновыми железами в гнев и страх; сексуальными железами — в либидо. При примирении с потерей оно может быть преобразовано в горе. Потом это эмоциональное возбуждение мобилизует мускулы и моторную систему. Каждая эмоция выражает себя в мышечной системе. Невозможно представить себе гнев без мышечного движения. Радость в той или иной степени отождествляется с танцем, с мышечным движением. Горе — это рыдания и крики, секс — это так же определенные движения, как все вы знаете. Мышцы используются, чтобы двигаться, брать что-то от мира, соприкасаться с миром, контактировать, прикасаться.

Любое нарушение этого метаболизма возбуждения уменьшит вашу жизненную силу. Если эти возбуждения не трансформируются в специфические виды деятельности, тогда они застаиваются и у нас возникает состояние тревоги, чудовищное возбуждение блокируется и сдерживается. *Augouslia* — латинское слово, обозначающее ограниченность. Вы сжимаете грудную клетку, чтобы

пройти по узкому пути, сердце бьется быстрее, чтобы снабжать необходимым для возбуждения кислородом, и так далее. Если возбуждение не может вылиться в деятельность с помощью моторной системы, тогда мы пытаемся заморозить сенсорную систему, чтобы уменьшить это возбуждение. Таким образом проявляются все виды чувств: фригидность, блокирование слуха и так далее, — все это дыры в личности, о которых я говорил раньше.

Таким образом, если наш метаболизм нарушен, и у нас нет центра, которым можно было бы руководствоваться, тогда нам нужно, мы хотим что-нибудь сделать, чтобы добиться целостности, восстановить основу нашего существования. Абсолютной интеграции не бывает. Интеграция не может быть полной, полного взросления не бывает. Это продолжающийся непрерывный процесс. Нельзя сказать: «Я съел кусок и удовлетворен, теперь я больше не голоден», — и до конца жизни больше не испытывать голода. Всегда есть то, что нужно интегрировать, всегда есть нечто, что нужно узнать. Всегда существует возможность дальнейшего взросления, — вы должны брать все большую и большую ответственность за себя самого и за свою жизнь. Разумеется, брать на себя ответственность за свою жизнь и иметь богатые переживания и возможности — это одно и то же. И это я и надеюсь сделать здесь, на этом коротком семинаре — надеюсь помочь вам понять, как много вы приобретаете, когда берете на себя ответственность за каждую эмоцию, каждое движение, за каждую свою мысль, когда принимаете на себя ответственность за *кого-нибудь еще*. Мир существует не ради ваших ожиданий, так же как и вы живете не ради ожиданий мира. Мы соприкасаемся друг с другом благодаря искренности своего существования, а не благодаря намеренному *налаживанию* контакта.

С одной стороны ответственность — это обязательство. Если я отвечаю за кого-то, я чувствую всемогущество: я вмешиваюсь в его жизнь. Это значит, что у меня есть долг, — я полагаю, что у меня есть долг, — поддерживать этого человека. Но слово ответственность можно

понять, как способность к ответу (responce-ability): возможность ответить, мыслить, реагировать, проявлять эмоции в определенной ситуации. Эта ответственность — способность *быть* тем, кем вы *являетесь* выражается словом «я». Многие согласны с Федерном, другом Фрейда, который утверждал, что эго — это материя, а я утверждаю, что эго, я, — это только символ отождествления. Если сейчас я говорю, что я голоден, а через час скажу, что я не голоден, противоречия не будет. Это не ложь, потому что в промежутке между этим я съел ленч. Я отождествляюсь со своим теперешним состоянием и я отождествляюсь со своим будущим состоянием.

Быть ответственным — значит просто сказать: «Я есть я», и «Я такой, какой есть — моряк Папай». Это не просто — расстаться с фантазией о том, что ты беспомощный ребенок; ребенок, который хочет быть любимым; ребенок, который боится быть отвергнутым. Именно ради этого мы не берем на себя ответственность. Как я уже говорил про совесть, мы не хотим брать ответственность за то, что мы склонны критиковать и проецируем стремление критиковать на других. Мы не хотим брать ответственность за то, что нас дискриминируют, поэтому мы проецируем это вовне, а потом постоянно требуем, чтобы нас любили и боимся быть отвергнутыми. И очень важно брать на себя ответственность, — это *очень* важное изменение, — брать на себя ответственность за свои проекции, заново отождествляться с этими проекциями и превращаться в то, что мы проецируем.

Различие между гештальт-терапией и другими видами психотерапий заключается в том, что мы *не* анализируем. Мы *интегрируем*. Мы надеемся избежать старой ошибки — отождествления понимания и объяснения. Если мы объясняем, интерпретируем, из этого может получиться очень интересная интеллектуальная игра, но это — поддельная деятельность, а поддельная деятельность — это хуже, чем ничего не делание. Если вы ничего не делаете, в конце концов вы *знаете,* что ничего не делаете. Если вы занимаетесь бесполезным делом, вы просто вкладываете

силы и энергию в непродуктивную работу, и, возможно, она затягивает вас все больше и больше, вы теряете время, и только погружаетесь все глубже и глубже в трясину невроза.

Было бы великолепно, если бы мы могли быть такими мудрыми и умными, что наша рациональность доминировала бы над биологической жизнью. И эта полярность ума и тела — не единственная полярность. У человечества есть и другие инструменты, помимо этих двух. В отождествлении с интеллектом, с объяснением, не задействованн весь организм, не задействованно все тело. Вы *используете* ваше тело вместо того, чтобы *быть* этим телом. И чем больше мы размышляем и манипулируем, тем меньше энергии остается для личности в целом. Как только вы выставиляете тело за скобки, вы тут же чувствуете себя так, словно вы — никто, потому что у вас теперь нет тела. В вашей жизни нет тела. Не удивительно, что многие люди заболевают «воскресным неврозом», когда оказываются вне рутины повседневной работы, когда оказываются лицом к лицу со своей скучной и пустой жизнью.

Гештальт-терапия — это экзистенциальный подход, который означает, что мы занимаемся не поведением, не симптомами структуры характера, а общим существованием личности. Это существование и его проблемы, по-моему, особенно ясно проявляются в снах.

Фрейд однажды назвал сон Via Regia, королевской дорогой к бессознательному. И я полагаю, что это королевская дорога к интеграции. Я никогда не понимал, что такое «бессознательное», но мы знаем, что сны — самая спонтанная продукция, которая у нас есть. Появление снов не зависит наших намерений, желаний и размышлений. Сон — наиболее спонтанное выражение человеческого существования. Нет ничего столь же спонтанного, как сны. Нас не беспокоит абсурдность самого абсурдного сна, мы чувствуем, что все реально. Чтобы вы ни делали во время бодрствования, вы хотя бы отчасти котролируете происходящее и можете намеренно в него вмешаться. Другое дело сны. Каждый сон — это творческая работа, это больше,

чем роман, — причудливая драма. *Хорошее* это искусство или нет — это другой вопрос, но в нем так много движений, борьбы, встреч, самых разных вещей. Более того, если моя точка зрения верна, а я надеюсь, что это так, — все различные части сна — это фрагменты нашей личности. Поскольку наша цель — сделать себя целостной личностью, что подразумевает объединенную личность, без конфликтов, мы должны сложить разные фрагменты личности вместе. Мы должны *заново признать* эти проецируемые отдельные части нашей личности и *заново признать* скрытый потенциал, который проявляется в снах.

Из-за страхов и бегства от осознавания, тот материал, который является частью нас, был отделен, отчужден, отвергнут, выкинут. Большая часть нашего потенциала недоступна для нас. Я полагаю, что потенциал *доступен,* но в виде проекции. Для начала я скажу нечто невероятное: все, что мы видим в других людях и во внешнем мире — это, на самом деле, проекция. Возможно, это крайность, но мы постоянно проецируем и не обращаем внимания на то, что происходит на самом деле. Признание наших чувств и понимание проекций идут рука об руку. Придется поработать, чтобы понять, в чем разница между реальностью и фантазией, между наблюдением и воображением.

Полностью проецируя себя на другие вещи или на людей, мы можем ассимилировать свои проекции и вернуть их себе. Патология — это *частичная* проекция. *Полная* проекция — это артистический опыт, полная проекция — это отождествление. Вот, например, одна идея. В дзене вам не позволяют нарисовать ветку, пока вы не станете этой веткой.

Я хочу начать с простого эксперимента и показать, как возникает волшебство, как мы трансформируемся — преображаемся нас в нечто, чем мы, на первый взгляд, не являемся. Давайте начнем с чего-нибудь совсем простого. Понаблюдайте за мной. Я буду менять выражение лица и хочу чтобы вы, без слов и звуков, копировали его и отметили тот момент, когда вы действительно почувствуе-

те, что стали мной и моим выражением лица. Теперь смотрите. Копируйте. Главное — выражение лица.

Теперь я скажу вам, как я это делаю. Я представляю себе ситуацию и вхожу в эту ситуацию, и у меня возникает ощущение... Я думаю, большинство из вас ощутили отождествление, когда мыслей почти нет, а есть лишь подражание.

Теперь сделаем следующий шаг. Поднимись сюда и поговорите со мной — просто говори что-нибудь. (Когда человек говорил, Фритц имитировал его слова, изменение его голоса и выражение его лица.) Разбейтесь на пары и сделайте это, и снова попытайтесь ощутить, что вы действительно стали этим человеком...

Теперь я хочу, чтобы каждый из вас превратился в нечто иное. Скажем, превратитесь в дорогу...

Теперь превратитесь в автомобиль...

Превратитесь в шестимесячного ребенка...

Превратитесь в мать этого ребенка...

Теперь снова — в того же ребенка...

Теперь — в ту же маму...

Теперь — в того же ребенка, когда ему два года...

Теперь пусть вам будет столько лет, сколько вам сейчас... Может кто-нибудь сотворить это чудо?..

Я хочу показать вам, как с помощью этой техники отождествляться со снами. Это несколько отличается от того, что делают психоаналитики. Обычно сны разбивают на части и с помощью ассоциаций вычисляют, что они значат, и интерпретируют их. Возможно, при помощи этой процедуры можно достичь некоторой интеграции, но я не очень-то в это верю, потому что в большинстве случаев это только интеллектуальная игра. Конечно, можно заниматься психоаналитическим промыванием мозгов, но если вы хотите получить от сна что-то реальное, *не* интерпретируйте. *Не* играйте в интеллектуальные инсайт-игры, не проводите свободных или несвободных ассоциаций.

В гештальт-терапии мы не интерпретируем сны. Мы делаем с ними кое-что поинтереснее. Вместо анализа и последующего препарирования снов, мы хотим вернуть

их в жизнь. А чтобы вернуть их в жизнь нужно пересказать сон так, как будто это происходит сейчас. Вместо того, чтобы рассказывать сон так, как будто это событие из прошлого, рассказывайте его в настоящем времени, так, чтобы он стал частью вас, чтобы вы почувствовали его реальность.

Если вы поймете принцип работы со снами, вы сможете многое для себя сделать. Просто возьмите какой-нибудь старый сон или фрагмент сна, это не важно. До тех пор, пока вы помните сон, он жив и доступен, и содержит незаконченную, неассимилированную ситуацию. Когда мы работаем над сном, мы обычно берем маленький кусочек, потому что даже в маленьком кусочке скрыты невероятные возможности.

Если вы хотите работать с собой, я предлагаю вам записать сон и сделать список *всех* деталей сна. Выделите каждого человека, каждую вещь, каждое настроение, а потом работайте с этим, *станьте* каждой деталью. Разыграйте это и действительно трансформируйте себя в каждый из пунктов. Действительно *станьте* этой вещью, любым предметом из сна — *станьте* этим. Используйте свою магию. Войдите в безобразную лягушку, во что угодно: в мертвый предмет, в живое существо, в демона, — и перестаньте думать. Оставьте голову и обратитесь к своим чувствам. Каждая мелочь — это кусочек головоломки, и все вместе они составят целое, — более сильную, счастливую, более полную *настоящую* личность.

Затем возьмите каждый из этих пунктов, характеров и частей, и позвольте им встретиться друг с другом. Создайте сценарий. Под «созданием сценария» я подразумеваю вот что: постройте диалог между двумя противоположными частями и вы увидите, — особенно если вы взяли правильные противоположности, — что они всегда начинают бороться друг с другом. Все различные части, любые части во сне, — это вы, это ваша проекция, и если они несовместимы друг с другом, если они противоречат друг другу и борются друг с другом, — значит, в вас сидит внутренний конфликт, игра в самоистязание. По мере раз-

вития диалога, рождается взаимопознание, и, в конце концов, мы приходим к пониманию и принятию различий, к единству и интеграции двух противоположных сил. Гражданская война закончена, теперь вы можете использовать энергию для борьбы с миром.

Каждый ассимилированный кусочек продвигает вас на шаг вперед. В принципе, вы можете излечиться полностью, — назовем это излечением или взрослением, — если проделаете это с каждой деталью сна. Все здесь. Сны меняются, но когда вы начнете работать с ними, вы обнаружите, что снов становится все больше и экзистенциальные послания становятся все яснее.

Я хотел бы подчеркнуть важность работы со снами. Мы обнаруживаем все, что нам нужно в нас или в канве сна, в пространстве сна. Экзистенциальная трудность, потерянные части личности — все это здесь. Это что-то вроде атаки прямо в центр вашего несуществования.

Сон — это великолепная возможность обнаружить дыры в личности. Они появляются в виде пустоты, чистых полос, и когда вы попадаете в эти дыр, вы сбиваетесь или пугаетесь. Это страшное переживание, ожидание: «Если я приближусь к этому, будет катастрофа. Я превращусь в *ничто.»* Я уже говорил немного о философии ничто. Это — тупик, где вы прячетесь, где вас охватывает фобия. Вы неожиданно становитесь сонным, или вспоминаете что-то очень важное, что вам необходимо сделать. Поэтому, если вы работаете со снами, вам лучше делать это вместе с кем-нибудь еще, кто сможет показать вам, где вы сопротивляетесь. Понимание сна подразумевает осознание своего бегства. Единственная опасность заключается в том, что этот другой человек может слишком быстро прийти к спасению и сказать вам, что в вас происходит, вместо того, чтобы дать вам самим шанс открыть себя.

И если вы понимаете значение каждого при отождествлении с деталями сна, то каждый раз , когда вы превращаете *это* в я, вы увеличиваете свою жизненную силу и потенциал. Вы вложили деньги в самые разные предприятия, так возьмите их назад, станьте сборщиком налогов.

Осознайте тупую активность, на которую вы тратите энергию, например, скуку. Вместо того, чтобы сказать: «Мне скучно» и заняться тем, что вам действительно интересно, вы страдаете и занимаетесь тем, что вам скучно. Вы мучаете себя, и, одновременно, всякий раз, когда вы издеваетесь над собой, вы издеваетесь и над теми, кто вас окружает. Вы становитесь мрачным. Если вы *получаете удовольствие* от своей мрачности, если вы *принимаете* это, то это замечательно, потому что тогда все становится позитивным опытом. Тогда вы принимаете на себя ответственность за то, что вы делаете. Если вам нравится издеваться над собой — прекрасно. Но это всегда вопрос принятия или не принятия, а принятие — это еще не терпение. Принять — значит получить подарок, дар. Баланс — это всегда благодарность за то, что *есть.* Если этого слишком мало, вы чувствуете обиду, если слишком много — вину. Но если вы приходите к равновесию, ваша благодарность увеличивается. Если вы приносите жертву, вы чувствуете обиду, если вы делаете подарок, вы отдаете нечто лишнее, и чувствуете себя прекрасно. Это завершение гештальта.

В: Живя друг с другом то, мы стараемся сделать совместную жизнь легче. Можете ли вы провести черту между принятием ответственности на себя и облегчением своей жизни?

Ф: Да. Вы берете на себя ответственность за свои игры. Вы изображаете вежливость, чтобы другие были счастливы.

Каждый раз, когда вы используете слова *сейчас* и *как,* и начинаете сознавать это, вы растете. Каждый раз, когда вы используете слово *почему,* вы уменьшаетесь в росте. Вы надоедаете себе ложью, ненужной информацией. Вы кормите только компьютер, интеллект. А интеллект — это «шлюха ума». Он тормозит вашу жизнь.

Итак, простой факт состоит в том, что, — простите это выражение, — злу самоотчуждения, — противостоят только лишь средства реинтеграции, возвращения того, что по праву принадлежит вам. Каждый раз, когда вы

меняете *это* и *существительное* на *я* и *глагол,* вы получаете примерно одну тысячную своего потенциала обратно и она ассимилируется. Каждый раз, когда вы можете интегрировать что-то, вы попадаете в условия, содействующие вашему развитию, вашей интеграции.

Не пытайтесь сделать из этого программу усовершенствований, не говорите себе, что вы *должны* прожевывать все, что едите, что вы *должны* делать паузы между разными кусками, чтобы завершить одну ситуацию прежде, чем начнете другую; что вы *должны* изменять *все* существительные. Не мучайте себя этими требованиями, поймите, что это — основа вашего существования, и откройте, что все так, как оно есть. Все так, как оно должно быть, и все должно быть так, как есть.

СЕМИНАР ПО РАБОТЕ СО СНОВИДЕНИЯМИ

Введение

Я собираюсь проводить индивидуальную терапию в группах, но вовсе не обязательно, что все ограничится лишь этим; часто случается, что происходящее затрагивает всю группу. Обычно я вмешиваюсь только тогда, когда групповая терапия превращается в пустые разговоры. Как правило, групповая терапия только из них и состоит. Игра в пинг-понг, «кто прав?», обмен мнениями, интерпретации и подобная чушь. Я вмешиваюсь, когда люди начинают этим заниматься. Если же они рассказывают о своем опыте, если они честны в своем рассказе, — чудесно. Часто группы оказывают реальную поддержку, но если они просто «пытаются помочь», я не подпускаю их. Помощники вмешиваются, не принося пользы. Люди должны вырасти, пережив фрустрацию, — пережив искусную фрустрацию. Иначе у них не будет стимула, чтобы развиваться и сотрудничать с миром. Но иногда происходят прекрасные вещи, а конфликты, как правило, случаются редко, и в происходящем принимает участие вся группа. Я встречал людей, которые за весь пятинедельный семинар не произносили не слова, а потом вдруг заявляли, что полностью изменились, что за это время они проделали собственную терапию или нечто подобное. Так что может произойти все, что угодно. Если вы не структурируете, если вы работаете со своей интуицией, со своими глазами и ушами, что-то обязательно произойдет.

Два года назад я читал доклад на Американской Психологической Ассоциации. Я заявил тогда, что индиви-

дуальная терапия устарела и указал на преимущества семинаров. Я считаю, что на семинаре вы учитесь благодаря пониманию того, что происходит с другим человеком, пониманию того, насколько его конфликты совпадают с вашими и благодаря этому отождествлению вы учитесь. Обучение — это открытие. Вы открываете себя, и смыслом открытия является осознание.

Теперь я постепенно начинаю понимать, что семинары и групповая терапия тоже устарели, и в следующем году мы собираемся основать первый гештальт-киббуц. Гештальт-киббуц все еще остается фантазией, хотя у нас уже появились реальные средства. Я думаю там будут постоянно жить люди, около тридцати человек. Исчезнет разница между обслуживающим персоналом и участниками семинара. Главное, что община будет вдохновляться терапией (назовем это так, пока у нас нет лучшего термина). У людей должен быть опыт роста, и мы надеемся, что на этот раз нам удастся вырастить *настоящих* людей, готовых принять брошенный вызов, готовых принять на себя ответственность за свою жизнь.

Я бы выделил два вида занятий по гештальт-терапии. Первый — это лекция, второй — семинар. Количество участников семинара ограничено, не больше пятнадцати, и на семинаре мы *работаем.* Большой семинар в выходные предназначено для другой цели — чтобы вы узнали, чем мы тут занимаемся, но, несмотря на это, я надеюсь, что вы *чему-нибудь* научитесь. Но лекция-демонстрация — это не терапевтический семинар. Она лишь сеет семена, а будет ли у вас опыт роста или терапевтическое переживание — это дело случая.

Всегда находятся люди, готовые поработать со мной, чтобы показать, что такое гештальт-терапия, и я хотел бы прояснить свою позицию. Я отвечаю только за самого себя и ни за кого другого. Я не отвечаю ни за кого из вас — вы сами отвечаете за себя. К счастью или к несчастью, у меня появилась терапевтическая репутация, которой я не могу соответствовать. Лишь три года назад я смог принять то, что люди всегда мне говорили, — то, что

я гений. Это продолжалось только три месяца и я обнаружил, что больше не хочу быть гением. Это на самом деле не важно.

Я не Бог, я катализатор. Я достаточно хорошо понимаю проекции и всякое такое и различаю, какую роль мне приходится играть в жизни разных людей — я становлюсь для них исповедником, или папочкой, или негодяем, или мудрецом. Моя терапевтическая функция — помочь вам осознать *здесь и сейчас* и фрустрировать вас, когда вы пытаетесь вырваться. Это моя терапия, моя терапевтическая роль. В других сферах моей жизни мне еще не удалось этого достичь. Видите ли, как и всякий психолог или психиатр, я во многом решаю свои проблемы *снаружи.* Тот факт, что я так счастлив интегрироваться, говорит о том, что у меня нет полной интеграции.

Так что если вы хотите сойти с ума, совершить самоубийство, стать лучше, «включиться» или получить переживание, которое изменит вашу жизнь, то это зависит только от вас. Я делаю свое дело, а вы делаете свое дело. Если вы не хотите брать на себя ответственность, пожалуйста, покиньте семинар. Вы пришли сюда по доброй воле. Я не знаю, насколько вы взрослые, но взрослый человек — это тот, кто способен отвечать за себя — за свои мысли, свои чувства и так далее. Есть возражения?.. О'кей.

Я бы сказал, что, как правило, клиенты или пациенты бывают двух типов: те, кто хотят сотрудничать и умники. Умников легко узнать по особой улыбке, ухмылке, в которой читается: «О, ты — идиот! Я лучше знаю. Я смогу перехитрить и контролировать тебя». И чтобы вы не пытались предпринять, с него все стекает, как с гуся вода, и ничего не доходит до цели. С такими людьми придется поработать. Многие не хотят работать. Каждый, кто идет на терапию, держит что-то в рукаве. Я бы сказал, что приблизительно 90% идет к терапевту не для того, чтобы вылечиться, а угля того чтобы улучшить свой невроз. Если главное для них — власть, они стремятся получить побольше власти. Если они интеллектуальны, они хотя

еще слоновьего дерьма. Если они со странностями, они хотят отточить свои странности и так далее.

В этом зале тоже есть такие люди, и, как только они выйдут на горячий стул, я буду их выкидывать оттуда. Но если кто-то действительно страдает и устал от бесполезного существования, то с его помощью работа может пойти сравнительно быстро.

Две недели назад у меня был чудесный опыт — это было не исцеление, но, по крайней мере, это было раскрепощение. Этот человек был заикой и я попросил его заикаться еще больше. Когда он заикался, я спросил его, что он ощущает в горле, и он сказал: «Я как будто бы душу себя». Тогда я дал ему свою руку и сказал: «Теперь подуши меня». «Черт возьми, да я бы тебя убил!» — сказал он. Он действительно соприкоснулся со своим гневом и говорил громко, без затруднений. Итак, я показал ему, что у него есть экзистенциальный выбор, — злиться или заикаться. И вы знаете, как заика может мучить людей, постоянно держа их в напряжении. Гнев, который не вышел наружу, не вылился свободно, превращается в садизм, в стремление к власти и в другие виды пыток.

Нам больше не нужна терапия, которая длится целый год. С другой стороны, то, что я делаю, часто переоценивают. Я не совершенен, я сукин сын, иногда я очень мил, но я не всемогущ, я не владею магией, так что у меня множество ограничений и очень часто я сталкиваюсь с людьми, которые выходят на сцену лишь для того, чтобы показать мне, какой же я выскочка. Я и так это знаю, в определенных ситуациях я бессилен, я беспомощен и мне не *нужно* побеждать.

Итак, я оставляю за собой право иногда выгонять людей, но в остальном я в *вашем распоряжении,* но, пожалуйста, только во время работы семинара. В нерабочие часы, я хочу быть свободен. Я знаю, что некоторые люди стремятся вмешиваться в чужую жизнь, чтобы отыграть свою интереснейшую роль, поведать о своих трагедиях и так далее. Для этой цели им лучше выбрать другую жертву. Помимо всего этого, я открыт для работы и в особенности

я предпочитаю работать со снами. Я считаю, что в сновидении содержится экзистенциальное послание о том, чего нам не хватает в жизни, о том, чего мы избегаем и у нас есть масса материала, чтобы заново ассимилировать и признать отчужденные части нас самих. В гештальт-терапии мы пишем «я» с маленькой буквы, а не с большой. Большая буква сохранилась с тех времен, когда у нас была душа, или эго, или нечто особенное; «я» означает лишь вас самих, в горе и в радости, в болезни и в здравии, и ничего больше.

Я работаю с помощью шести приспособлений. Первое — это мое мастерство, второе — платок. Потом горячий стул. На него вы садитесь, если хотите работать со мной. А рядом стоит пустой стул, с помощью которого проводятся, скажем так, внутриличностные контакты. И у меня есть сигареты — сейчас очень хорошие, «Шаман» — и пепельница. И, наконец, мне нужен кто-то, кто хочет оставаться *здесь* и поработать со снами. Итак, я в вашем распоряжении. Кто действительно хочет поработать со мной, а не выставлять меня дураком?

Сэм

Сэм: (говорит быстро) Меня зовут Сэм...

Фритц: Я встречал Сэма раньше. Мы встречались раньше.

С: А... За столом, когда ели.

Ф: Да. Но ты не работал со мной.

С: Нет.

Ф: Пожалуйста, не меняй свою позу. Что вы заметили в его позе?

X: Он несколько зажат.

Ф: Он — закрытая система. И, не только это — его правая часть идет к левой, а левая — к правой. Насколько можно сжаться? Он еще ничего не сказал, но вы видите, как много он выражает своей позой.

С: Да, я чувствую себя в безопасности, (смех)

Ф: Ты не сделаешь мне одолжение? Посмотри, как ты почувствуешь себя, когда откроешься. Да...

С: Я чувствую, как бьется сердце.

Ф: Теперь тебя охватил страх сцены. Теперь ты не очень-то в безопасности. И знаете, — я буду часто комментировать по ходу дела, — в психиатрии тревога считается очень сложной проблемой. В действительности — это просто страх сцены. Если вы в *сейчас,* вы в безопасности. Как только вы перепрыгиваете из *сейчас,* например, в будущее, интервал между сейчас и потом наполняется едва сдерживаемым возбуждением и это воспринимается, как тревога.

С: Я все еще чувствую, как бьется сердце.

Ф: Да. Закрой глаза и войди в настоящее, а именно — в сердцебиение. Оставайся со своим телом. Что ты чувствуешь сейчас?

С: Очень... Все мое тело, я могу чувствовать, как бьется сердце... Я чувствую, что дышу...

Ф: Да? Что ты воспринимаешь?

С: Давайте продолжим.

Ф: Ты против того, чтобы остаться в *сейчас?* «Давайте продолжим» снова означает вперед, в будущее. Ты против того, чтобы сидеть здесь? Ты чувствуешь, что застрял, или ты чувствуешь бессилие, скуку или что-нибудь еще?

С: Я чувствую, что это мой единственный шанс поработать с тобой, и я лучше сделаю как можно больше, вместо того, чтобы тратить время на тревогу.

Ф: Ага. Посади Сэма на пустой стул и поговори с Сэмом. «Сэм, это твой единственный шанс. Сделай все наилучшим образом.» (смех)

С: Да. Ты сидишь здесь и выглядишь зажатым... Зачем ты сюда вышел?

Ф: Поменяйся местами. Я называю это «созданием сценария». Вы придумываете сценарий или диалог между двумя оппонентами. Это часть интеграции отдельных частей вашей личности, а это обычно противоположности — например, собака сверху и собака снизу. Итак, поговори с ними снова. Тот, кто здесь сидит, — это он или она?

С: (защищаясь) Это он.

Ф: Ты понятия не имеешь, как часто собака сверху — женщина, «еврейская мамаша».

С: Ну, я уже не так уверен... (смех) Я не знаю, почему я поднялся сюда. Просто посмотреть, смогу ли... посмотреть, достанет ли он меня, думаю так...

Ну и отношение у тебя (смех). Ты думаешь, что ты здесь, чтобы сражаться с Фритцем?

Нет. Нет, я не хочу сражаться с Фритцем... Я не знаю, зачем я поднялся сюда. Кто ты, вообще? Что тебе до этого?.. Что тебе до этого?.. (вздох)

Ф: Вы заметили, я всегда позволяю «пациентам» делать свою работу. Что делает твоя правая рука?

С: Играет с левой.

Ф: О'кей. Можешь создать диалог между правой и левой руками? Пусть они поговорят друг с другом.

С: Я собираюсь пожать тебя, левая рука. От этого мне становится лучше.

Я тоже хочу пожать тебя.

О'кей.

Я просто... Эй, смотри, левая рука. Я просто вижу, что моя левая нога двигается, (смех) Интересно, что это значит.

Эй, правый большой палец, посмотри на левый большой палец. Я собираюсь дотронуться до тебя. И я люблю тебя.

Это очень успокаивает.

Ты знаешь, левая... левая рука, о, я собираюсь пожать тебя.

Это очень здорово.

Я больше не чувствую, что пожимаю тебя. Смотри, что ты делаешь. Ты давишь своим большим пальцем на остальные. Выглядит, как глаза. Так, левая рука?

Да. Ты больше похожа на глаз, чем я.

Да.

Ф: Можешь теперь сыграть глаза? Обратись к аудитории. У тебя есть глаза, или глаза есть только у аудитории? Ты чувствуешь, что на тебя смотрят, или у тебя есть

глаза и ты тоже можешь видеть? Про такой тип людей я говорю, что они таскают с собой зеркала. Они всегда таскают свои зеркала с собой и используют других людей, чтобы увидеть свое отражение. У них самих обычно нет глаз...

С: Хмм... Я не чувствую, а, что ваши глаза управляют мной.

Ф: Что ты видишь?

С: На самом деле, я на вас и не смотрю. Вроде... просто уютно — смотреть и видеть всех. Но я, на самом деле, не смотрю на вас. Сканирую. Здесь моя жена... Я думаю, что всем вам любопытно... Да, и еще вы внимательны. Но не очень.

Ф: Теперь сыграй их. Пересядь на этот стул. «Я любопытен, но не слишком внимателен к тебе».

С: Я любопытен, но не слишком внимателен к тебе. На самом деле я жду, когда сам сюда поднимусь. Ты занятный парень, но немного закрытый. Не похоже, что ты будешь раскрывать тут душу... Наверное тебе трудно работать, судя по всему, ты прилагаешь массу усилий. Но я думаю, что ты не знаешь, что можно как-то по-другому.

Ф: Снова пересядь.

С: Я не сказал бы, что ты внимателен.

Ф: А что бы ты сказал?

С: (тихо) Я не думаю, что ты на моей стороне, так мне кажется. Ты заботишься только о первом номере. Ты говорил очень эгоистично.

(нетерпеливо) Ну, ты тратишь время впустую. Ничего не происходит. Давай поладим... Очень скоро он дойдет до меня. Я номер 20 или около того. Как долго ты собираешься сидеть там?

Просто, просто отстань! /Ф: Скажи это снова./

Отстань! /Ф: Громче./

Отстань! /Ф: Громче./

Отстань! /Ф: Громче./

ОТСТАНЬ!...

Чего это ты так разволновался? (смех) Никто не пытается достать тебя. Расслабься...

Ф: Как ты себя чувствуешь теперь?..

С: (молчит) Хм... Я задерживаю дыхание.

Ф: Каким представляется тебе мир? Аудитория...

С: Любопытным, интересующимся, заботливым, внимательным.

Ф: Видишь что-нибудь?..

С: Улыбающиеся лица...

Ф: Что-нибудь еще? Видишь какие-нибудь цвета?

С: Теперь — да. /Ф: После того, как я.../ После того, как ты упомянул об этом.

Ф: Ага. А свет ты видишь?

С: Теперь — да.

Ф: Но не раньше.

С: Нет. Раньше я видел много интересных людей.

Ф: Я думаю, ты снова увидел свое отражение. Ты использовал их, как зеркало, чтобы увидеть свое отражение. Они существуют лишь постольку, поскольку они тебя интересуют.

С: Да. Может быть.

Ф: О'кей. Вы уже кое-что заметили в Сэме, кое-что очень интересное, — у него нет глаз. В процессе нашего развития мы строим игры, роли, вместо того, чтобы реализовать самих себя, и в ходе этого большинство людей создают дыры в своей личности. У большинства людей нет ушей. В лучшем случае они слушают абстракции, смысл предложений. Обычно они не слышат даже этого. У многих нет глаз. Они проецируют свои глаза. Они всегда чувствуют, что на них смотрят. У других людей нет сердца. У многих людей нет половых органов. И у очень многих людей нет центра, а без центра вы качаетесь в жизни. На самом деле, все это несколько сложнее, но я уверен, что мы пройдем через эти дыры в личности во время нашей работы.

Линда

Линда: Мне снилось, что я смотрю... как озеро... высыхает, а посередине озера — маленький островок, и там... дельфины — они как дельфины, но только они могут стоять, так что похожи и на людей, и на дельфинов, они стоят кругом, нечто вроде религиозного обряда, и это очень печально — мне очень грустно, потому что они могут дышать, они вроде бы танцуют, двигаясь по кругу, но вода, их элемент, уходит. Это похоже на умирание — как будто я смотрю на расу людей, на расу существ, которые умирают. По большей части это женщины, хотя у некоторых дельфинов есть мужской половой орган, так что есть и несколько мужчин, но они не проживут достаточно, чтобы воспроизвести себя, их элемент высыхает. Один из них сидит рядом со мной; я разговариваю с этим дельфином. У него на животике иголочки, что-то вроде валиков с иголочками, кажется, это не часть его самого. Я думаю, что в высыхании воды есть и что-то хорошее: по крайней мере на дне, когда вода высохнет, обнаружится какое-нибудь сокровище, потому что на дне озера могут быть вещи, которые упали туда: монетки или что-нибудь такое; я смотрю внимательно, но единственное, что я нахожу — это старый автомобильный номер... Вот и весь сон.

Фритц: Сыграй, пожалуйста, автомобильный номер.

Л: Я — старый автомобильный номер, брошенный на дно озера. Я бесполезен, во мне нет смысла; хотя я и не заржавел, просто я — старый номер, и меня нельзя использовать... Меня просто выбросили на свалку. Вот что я сделала с этим номером, я выбросила его на свалку.

Ф: Ну и что ты чувствуешь по этому поводу?

Л: Мне это не нравится. Мне не нравится быть автомобильным номером — бесполезным.

Ф: Поговори еще об этом. Весь этот длинный сон привел нас к автомобильному номеру, я полагаю, это должно быть что-то важное.

Л: (со вздохом) Бесполезный. Устаревший... Автомобильный номер должен разрешать — давать разрешение ехать... а я теперь не могу дать разрешение на что бы то

ни было, потому что я устарел... В Калифорнии (слабая попытка пошутить) можно купить наклейку... и наклеить новый номер на старый. Может быть кто-нибудь сможет снова повесить меня на машину, если приклеит на меня новую наклейку, не знаю...

Ф: Ладно, теперь сыграй озеро.

Л: Я — озеро... Я высыхаю, я исчезаю, утекаю в землю... (с удивлением) умираю... Но ведь когда я утекаю в землю, я становлюсь частью земли — может быть, я орошаю все вокруг, так что... даже на самом дне, на моем ложе, могут расти цветы... (вздыхает) ... может расти новая жизнь... из меня (плачет)...

Ф: Ты получила экзистенциальное послание?

Л: Да. (грустно, но убежденно). Я могу рисовать — я могу творить — я могу творить красоту. Я больше не могу воспроизводить, я как дельфин... но я... я... мне хочется сказать, что я — пища... я... как вода становится... я орошаю землю и становлюсь жизнью — растущим... им нужна земля, и вода, и... и воздух, и солнце; я — вода в озере, я могу участвовать в чем-то, и могу создавать — питать.

Ф: Видишь контраст: на поверхности ты находишь что-то искусственное — автомобильный номер, искусственное «я». Но когда ты идешь глубже, ты обнаруживаешь, что кажущаяся смерть озера в действительности — плодородие...

Л: И мне не нужно номера, не нужно разрешения...

Ф (мягко): Природа не нуждается в разрешении, чтобы расти. Ты можешь не быть бесполезной, если ты творишь органически, если ты вовлечена в это.

Линда: Мне не нужно разрешение на творчество... Спасибо.

Лиз

Лиз: Мне снилось, что по мне ползали тарантулы и пауки. И довольно последовательно.

Фритц: О'кей. Ты можешь представить, что я — это ты, а ты — паук? Можешь ты сейчас ползти по мне? Как ты это сделаешь?

Л: Вверх по твоей ноге и...

Ф: *Сделай* это, *сделай* это... (смех)

Л: Я не люблю пауков.

Ф: Теперь ты — паук. Это твой сон. Ты создала этот сон...

Л: (очень тихо) Все эти люди...

Ф: Да. Есть здесь кто-нибудь, кого бы ты хотела взять на роль паука?

Х: Ты имеешь в виду — стать пауком и ползти по ней? (Ф: Да.)...

Л: Я не вижу никого, кто напоминал бы мне паука. (смех)

Ф: В таком случае, давай удовлетворимся диалогом. Посади паука на этот стул и поговори с пауком...

Л: (молчит) Я не знаю, что сказать, кроме как, чтобы он убирался подальше.

Ф: Теперь стань пауком...

Л: Я хочу попасть кое-куда, а ты — на моем пути, поэтому я переползу через тебя... Это было очень символично... (хихикает)

Ф: Что ты сказала?..

Л: Я чувствую, как будто ты — неодушевленная и ничего страшнго, если я переползу через тебя. (Ф: Еще раз.) Я чувствую, как будто вы — неодушевленные, и ничего страшнго, если я переползу через вас всех.

Ф: Скажи это группе.

Л: Я не чувствую этого по отношению к группе.

Ф: Ты испытываешь эти чувства к Лиз?.. К кому ты испытываешь такие чувства?..

Л: Я так не чувствую. Я думаю, паук так чувствует.

Ф: О, ты не паук.

Л: Нет.

Ф: Можешь сказать это еще раз: «Я не паук»?

Л: Я не паук.

Ф: Продолжай: «Я не паук».

Л: Я не паук.

Ф: Что означает, что ты — не?

Л: Не агрессивна.

Ф: Продолжай.

Л: Я не агрессивна.

Ф: Дай нам все отрицание, все то, чем ты не являешься. «Я не паук, я не агрессивна...»

Л: Я не... безобразная, я не черная и не блестящая, у меня не больше двух ног...

Ф: Теперь скажи все это Лиз.

Л: Ты не черная и блестящая, у тебя только две ноги, ты не агрессивная, ты не безобразная.

Ф: Поменяйся местами. Ответь.

Л: Почему ты ползешь по мне?

Ф: Продолжай, вернись на свое место и создай диалог.

Л: Потому что ты ничего не значишь.

Но это не правда — я значу.

Ф: Продолжай. Теперь что-то начинает развиваться.

Л: Кто сказал, что ты что-то значишь?

(тихо) Все говорят мне, что я что-то значу, и поэтому я должна... это нормально — что-то значить и чувствовать самоуважение. (Ф: Хм?) Это психически нормально быть... чувствовать собственную значимость и достоинство.

Ф: Звучит, как *программа,* а не как *убеждение,* (смех)

Л: (хихикая) Это и есть программа.

Ф: Снова поменяйся местами.

Л: Когда ты собираешься *поверить,* что ты — красивая, здоровая и все такое прочее?

Когда-нибудь кто-нибудь такой, как мистер Фритц, даст мне таблетку и я почувствую себя намного лучше.

Ф: Теперь позволь пауку сказать то же самое: «Я безобразен, а хочу быть красивым». Пусть паук скажет то же самое.

Л: Я безобразен, а хочу быть красивым. Для моей любовницы-паучихи я, наверное, и так красивый... Но большинство людей не любит пауков.

Ф: О'кей. Вернись и отнесись к пауку с уважением.

Л: Пауки необходимы, потому что они сдерживают насекомых... уменьшают популяцию насекомых (смех). Пауки плетут фантастическую паутину.

Ф: Говори прямо с пауком, говори *ты.* «Ты важен, потому что...»

Л: Ты важен, потому что ты ограничиваешь популяцию насекомых, и ты важен, потому что ты строишь прекрасные паутины... Ты важен, потому что ты — живой.

Ф: Теперь снова поменяйся местами... Я хотел бы, чтобы и паук попытался отнестись к тебе с уважением.

Л: Ты важна, потому что ты человек, и вас 15 биллионов, так чем же ты так важна? (смех)

Ф: Обратите внимание на дыру в ее личности — у нее нет самоуважения. У других людей есть чувство достоинства или что-то в этом роде. А у нее дыра...

Л: Но это ее дело, — заполнить дыру.

Ф: Нет. Это дело паука.

Л: Что паук может с этим поделать?

Ф: Ну, смотри. Пусть паук отнесется к ней с уважением.

Л: Пауки ничего не могут придумать.

Ф: Паук прикидывается дурачком, да?

Л: Нет. Нет. Кое-что она делает неплохо, но это не... она не думает, что она делает это так же хорошо, как все остальные.

Ф: Ты случайно не страдаешь от проклятия совершенства?

Л: О! Да. (хихикает)

Ф: Значит, чтобы ты ни делала, это никогда не будет достаточно хорошо.

Л: Правильно.

Ф: Скажи это ей.

Л: Ты все делаешь неплохо, но никогда ничего не делаешь правильно, совершенно!

Ф: Скажи ей, что она *должна* делать, какой она должна быть.

Л: Она должна...

Ф: «*Ты* должна» — никогда не сплетничай о присутствующих, особенно если это ты сама, (смех) Всегда создавай диалог. Говори *с ней.*

Л: Ты должна уметь все делать и делать это совершенно. Ты — очень способная личность, у тебя достаточно природного ума, чтобы сделать это, но ты слишком ленива!

Ф: О! Тебя впервые похвалили — ты способная. Хотя бы это признали.

Л: Ну, это у нее от рождения. Она не... (смех)

Ф: Как только ты сказала что-то хорошее о себе, как тут же выскочил паук и заставил тебя замолчать. Ты понимаешь это?

Л: Ну, думаю, это верно.

Ф: Да. Это типичные отношения собаки сверху и собаки снизу. Собака сверху всегда говорит правильно, — иногда она права, но не очень часто, — но она всегда говорит правильно. А собака снизу хочет верить собаке сверху. Собака сверху — судья, она запугивает. Собака снизу очень хитрая и контролирует собаку сверху другими способами, такими, как манана, или «Ты права», «Я делаю все», что могу», «Я так старалась», «Я забыла», — и все такое. Тебе это знакомо?

Л: О, да.

Ф: О'кей, теперь сыграй в игру собака сверху\ собака снизу. Собака сверху сидит здесь, а собака снизу — здесь.

Л: Почему ты никогда ничего не делаешь... совершенно?

Потому что я пытаюсь делать слишком многое, (смех) Мне не хватает времени на все это и я люблю читать...

Почему ты любишь читать? Чтобы убежать?

Ф: Какая злая собака сверху, (смех)

Л: Да, но еще и для того, чтобы совершенствовать свой ум. (смех) Я должна получать некоторое удовольствие от жизни, а не только быть совершенной.

Ф: Скажи это еще раз. Скажи это еще раз... Скажи это еще раз... Я тебя провоцирую...

Л: Я должна получать некоторое удовольствие от жизни, а не только быть совершенной.

Ф: Предлагаю сделать новый ход. Пусть собака сверху продолжает говорить с ней, и я хочу, чтобы она каждый раз отвечала «да пошла ты», и смотрела, что произойдет.

Л: Ты несешь ответственность за себя, за самореализацию, ты должна взять от жизни все, должна все перепробовать.

Да пошла ты... Но собака сверху права...

Ф: Скажи ей...

Л: Но ты права.

Ф: Кто прав? Папа или мама, или оба вместе?

Л: Бабушка.

Ф: Бабушка. Тогда посади бабушку на этот стул...

Л: Все, что ты говоришь — правильно, но я этого не хочу...

Ф: У меня появилась одна мысль, и, может быть, я не прав. Скажи: «Бабушка, ты — паук...»

Л: (убежденно) Бабушка, ты — паук...

Ф: Поменяйся местами.

Л: (бабушкиным тоном) Нет, дорогая, я просто хочу сделать как лучше для тебя, (смех)

Ф: Это — классическая фраза собаки сверху, как ты, наверное, знаешь... Снова поменяйся местами. Теперь я хотел бы, чтобы ты закрыла глаза и вошла в себя. Что ты чувствуешь? Начинаешь что-нибудь чувствовать?

Л: Чувствую себя, как паук.

Ф: Что ты чувствуешь? Что ты ощущаешь?

Л: Вы имеете в виду — физически?

Ф: Физически, эмоционально, — до сих пор у нас было только «думать-думать», «говорить-говорить»...

Л: Я чувствую, как будто я… как будто здесь, на мне, сидит паук и я хочу сделать что-нибудь.

Ф: Что ты чувствуешь, когда на тебе сидит паук?

Л: Я чувствую, как будто здесь что-то черное.

Ф: Никаких реакций по отношению к пауку?.. Если сейчас по тебе действительно поползет паук, что ты почувствуешь?

Л: Адреналин поднимется, я подпрыгну и закричу.

Ф: Как? (Лиз без особых эмоций смахивает паука) Еще раз. Паук все еще здесь...

Л: (монотонно) Я подпрыгну и закричу Вальтеру, чтобы он подошел и снял его с меня.

Ф: Слышишь, какой у тебя мертвый голос? Ты осознаешь, что говоришь неестественно? Скажи это еще раз и посмотрим, сможем ли мы поверить тебе...

Л: Я закричу и...

Ф: Как?.. Как ты закричишь?

Л: Я... Я не знаю, как я это сделаю. Я просто слышу. Крик просто вырывается.

Ф: Как?

Л: (молчит) Я слишком структурирована, чтобы закричать.

Ф: О'кей. По-видимому, нам надо будет проделать некоторую работу, чтобы пройти через этот твой блок, через эту броню. Но я хотел бы несколько минут поиграть в одну игру. Ты хочешь присоединиться? Я хочу, чтобы ты создала сценарий: хорошая девочка и плохая девочки разговаривают друг с другом. «Я — хорошая девочка, я делаю все, что от меня хочет моя бабушка» и так далее. Плохая девочка говорит: «А пошла ты...» или что там может сказать плохая девочка.

Л: Я — хорошая девочка и я использую все свои силы до предела: все мои, — как сказала бы моя бабушка, — Богом данные творческие способности, мои Богом данные ум и внешний вид и прочее. Я — очень хороший человек и у меня со всеми хорошие отношения.

Это, конечно, здорово, но ты не сможешь ничего получить от жизни, потому что я прекрасно провожу вре-

мя, и ты можешь катиться к черту. (Фритцу) Это все, что я могу придумать: плохие девочки любят повеселиться. Но я не...

Ф: Скажи это ей, — не мне.

Л: Что ты для меня сделала?.. Ты себе не нравишься и я себе не нравлюсь, и мы барахтаемся вокруг этого. Я не могу быть плохой, а ты не можешь быть хорошей.

Ф: Вот это мы и называем тупиком. Вот где она застряла. О'кей. Снова стань хорошей девочкой.

Л: Хорошо, если ты будешь слушать меня, ты хотя бы что-то получишь. У тебя нет самодисциплины и всего остального, а величайшие удовольствия в жизни — продуктивны.

Величайшее удовольствие в жизни должно переживаться... Жить немного *здесь и сейчас*...

Ф: Можно посовещаться лично с тобой? Твоя плохая девочка — она действительно такая уж плохая?

Л: Думаю, другие считают ее плохой.

Ф: Да? Спроси их...

Л: Вальтер, ты думаешь, что моя плохая девочка — действительно плохая?

В: Не спрашивай меня. Спроси их. (смех)

Л: Трус.

Х: Я хочу спросить, в каком качестве ты чувствуешь себя лучше?

Л: Ни в каком.

Ф: Да. Это тупик. Ты застряла...

Х: Твоя плохая девочка вовсе не такая уж плохая.

Л: Это потому, что она говорит общими словами, (смех)

П: Я думаю, с ней все нормально.

К: Я тоже так думаю.

Р: Ее плохая девочка — очень классная.

Т: Я думаю, хорошая девочка нагоняет тоску. С плохой девочкой гораздо проще.

Ю: С плохой девочкой гораздо веселее.

В: Плохая девочка почти не способна быть плохой. Она слишком хорошая, чтобы называться плохой.

У: Я надеялась, что ты будешь чувствовать себя лучше в качестве плохой девочкой, когда ты сюда вышла.

Л: Ну, плохая девочка не очень в себе уверена, в отличии от хорошей девочки.

Х: Что такое плохая?

И: И хорошая? Что ты в это вкладываешь?

Л: Быть непроизводительной и использовать свой величайший потенциал...

Ф: Аххх-ах. Плохое — это то, что бабушка не одобряет, а хорошее — то, что бабушка одобряет. Когда бабушка чувствует себя плохо, она называет тебя плохой, когда бабушка чувствует себя хорошо, она называет тебя хорошей. Она просто убила твою душу и весь потенциал твоей души был потерян. Это все ум.

Л: Моя душа?

Ф: Нет, это только ум. Поэтому потенциал используется совсем немного. Я не вижу, чтобы ты использовала свои эмоции, женственность, радость, *joie de vivre.* Там пока что пустыня. Ты — «хорошая девочка». А за хорошей девочкой всегда стоит злобное существо. Это самый плохой диагноз, потому что для того, чтобы быть «хорошей», ты должна быть лицемерной, — быть хорошим ребенком, послушным ребенком, — и вся оппозиция уходит на презрение к себе. Жизнь состоит из таких полярностей. На поверхности ты открыта и податлива, а в глубине ты саботируешь меня, злишься на меня. Хорошая девочка — это девочка, которая делает приятное папе, маме, обществу. Плохая девочка причиняет *не*приятности. Таким образом, ребенок находит выход в сопротивлении. Сопротивление, в этом случае, — это *идентичность* — это отождествление с кем-то, стремление быть кем-то. Вот здесь ты и застряла между уступчивостью и сопротивлением. О'кей.

Л: Спасибо, Фритц.

Ф: Вы заметили, что все происходит в настоящем. Все разговоры *о чем-то* выкинуты, любые интерпретации не поощряются. Что есть, то есть. Роза это роза это роза. Очень ясно, феноменологично. Контактирует ли она с собой, Контактирует ли она со своим окружением, Контак-

тирует ли она со своей фантазией? Обратите внимание на еще одну вещь: на перемену мест. Я полагаю, что все мы фрагментированы. Мы разделены. Мы расколоты на много частей, и прелесть работы со снами в том, что во сне любой элемент — не только люди, но и любой предмет — это вы сами.

Карл

К: Это сон мне снился дважды.

Ф: Повторяющиеся сны — самые лучшие, самые важные сны. Я хотел бы сказать об этом несколько слов. Фрейд ввел термин «компульсивное повторение». И он думал, что эти компульсивные повторения приводят к инстинкту смерти. А я полагаю, что все как раз наоборот. Если что-нибудь снова и снова возвращается, это говорит о том, что гештальт не завершен. Это проблема, которая не была решена и закончена, и поэтому не может слиться с фоном. Так что это скорее попытка стать живым, ухватиться за реальность. Среди повторяющихся снов очень много кошмаров. Опять-таки, это противоречит Фрейду, который думал, что сны — это исполнение желаний. В кошмарах вы всегда обнаруживаете, каким образом вы фрустрируете себя. Вот так.

К: Ну, этот сон мне приснился, когда я был очень маленьким, — мне было около одиннадцати, — а сон был после того, как я подхватил тиф, из-за которого у меня поднялась высокая температура. А ночью мне приснился этот кошмар. А потом он приснился мне снова — не так давно, — через три или четыре дня после смерти собаки, к которой я был очень привязан, — тот же сон. И...

Ф: Расскажи сон в настоящем времени.

К: Это довольно тяжело, я думал об этом несколько раз, но я попробую. Сцена — горный хребет вдали, на земле белый песок, небо почти темно-синее — очень темное небо и луна освещает все очень бледным светом. И еще там есть железная дорога, пересекающая пустыню по

прямой. И идет поезд. И звук, который я слышу, — это не звук свистка поезда, а скорее нечто вроде очень высокого электрического звука сирены или звук вроде свистка, но очень ровный. В нем не было перепадов.

И я чувствую, что я в песке, не прямо перед поездом, но в песке. И чувствую, что моя голова находится на уровне песка. Я могу видеть. И это очень интересно и довольно страшно, в основном из-за звука, который вроде бесконечен. Он начинается и не кончается. Он просто существует. И он сдавливает меня со всех сторон. И поезд никак не кончается. И я отчасти уверен, что это в некотором роде смерть, ее символический образ. Однако, я не совсем уверен. Я не могу сказать ничего определенного. Но страх, — я не знаю, смогу ли выразить это, — это не компульсивный страх неминуемой катастрофы. Это не похоже на пауков или тарантулов, которых можно смахнуть. Это нечто большее, — очень глубокий, всепроникающий, устойчивый страх. И когда я думаю о своей жизни, я думаю, что эти два сна вызвали единственное настоящее чувство ужаса за всю мою жизнь. И я не знаю, смогу ли я работать с этим сном еще. Я не могу вспомнить ничего другого. Во сне нет других людей и...

Ф: Да. Ты можешь сыграть пустыню? «Я — пустыня.» Какую бы жизнь ты вел, если бы был пустыней?

К: Если бы я был пустыней, я был бы песком, у меня не было бы структуры. Я просто был бы потоком песка, который все время двигается сам по себе и уносится ветром. Я бы нагревался в течении дня и остывал бы ночью. О... Я бы струился и струился, без начала и без конца...

Ф: А если бы ты был этим горным хребтом?..

К: Если бы я был горным хребтом, я бы тоже нагревался в течении дня и остывал бы ночью. Я был бы более жестким и постоянным. Я был бы чем-то вроде позвоночника.

Ф: А если бы ты был этим поездом?

К: Единственное, что я действительно чувствую, — это... если бы я был поездом, я бы ехал и ехал и ехал,

с ужасной энергией и ужасной устремленностью, но никогда не добрался бы до цели... нет никакой цели... цели, которая важна. Я бы просто ехал и ехал и ехал, как...

Ф: Как на карусели. (К: Да.) Как я говорил раньше, я считаю, невроз состоит из пяти уровней. Этот сон — крайне типичный сон уровня смерти или имплозивного уровня (уровня внутреннего взрыва), где люди сжимаются и ничего не происходит. Пустыня, как он уже проинтерпретировал, — это смерть. Там нет видимой жизни. Но в конце концов мы видим нечто движущееся — силу поезда. Он никуда не едет, но в нем есть сила. После уровня сжатия, — пройдя через тупик, — вы обнаружите уровень взрыва. И, наконец, есть четыре типа взрыва, которые... условно говоря, способен ощутить здоровый человек. Это — *гнев, радость, горе* и *оргазм.* Я специально сказал оргазм, а не секс, потому что часто бывает секс без оргазма. Но взрывы сами по себе еще не означают жизнь или существование. Это просто энергия, которая взрывает, скажем, плотину и соединяется с подлинной личностью. Поэтому появляется возможность чувствовать, возможность участвовать, проявлять эмоции. Как только вы проходите уровень взрыва, выходит подлинный человек, реальный человек. Вы видите, что он застрял на уровне сжатия. Здесь же возникает реальная опасность смерти. Ты можешь сыграть поезд? «Я — поезд...»

К: Я — поезд и я еду куда-то, но никуда. У него есть направление — (Ф: У *меня* есть направление). У меня *невероятное* направление, прямо по курсу. Нет дома, в конце пути меня не ждет место, где можно отдохнуть. Есть лишь прямой путь и направление силы, направление, по которому нужно направить силу... Я — поезд, а у поездов нет никаких отношений с людьми. (Ф: *«У меня...»)* У меня нет взаимоотношений с людьми, когда я поезд. Я иду по рельсам...

Х: Ты везешь людей?

К: Нет.

Ф: Ты заметил промелькнувшую усмешку? (смех) Это была почти ухмылка: «Нет, я не везу людей...» А теперь скажи, что это твоя левая нога делает с правой?..

К: Ну я просто упражнял колено.

Ф: Ты упражняешь колено... Может, твоя нога сама упражняется? (К: Да.) (Карл упражняет колено)... О'кей. Теперь стань рельсами.

К: Я — рельсы. Я лежу на спине и надо мной бежит жизнь...

Ф: Ну вот, теперь у нас, наконец-то, появилось слово «жизнь». Пусть рельсы и поезд поговорят друг с другом...

К: Я чувствую, что могу просто отпустить свое воображение и вернуться с чем-то, но мне это не кажется правильным. Или это правильно? Ты этого хочешь, или хочешь, чтобы я попытался вонзить это в себя?

Ф: Ты имеешь в виду, что собираешься использовать ассоциации? Я не понимаю...

К: Ну, я просто играю. Я имел в виду, что я чувствую, как будто могу установить связи, но они просто возникают. Мне не кажется, что они на своем месте. Такое ощущение, как будто кто-то — я сам — вытянул их из меня.

Ф: О'кей, другими словами, возможно, ты не полностью мертв. Может быть, иногда ты способен на творчество. Итак, давай...

К: Ну, это так и есть. Это именно творчество. Все в порядке. Я — поезд, а это рельсы. Я мчусь прямо вперед по вам и следую за вами туда, куда вы ведете, — прямо вперед, в никуда...

Я направляю тебя, но я пассивно направляю тебя. Тебя направляет твоя сила, а я задаю тебе направление... Я направляю твои силы.

Хорошо, ты указываешь, куда мне ехать и все мои силы устремляются туда, куда ты говоришь. Но я — сила. Я — жизнь. Ты — не живой. Ты — мертвый. Ты всего лишь направляешь меня...

Внутри меня появились люди. Могу я взять их и ехать дальше?

Ф: О! Это великолепно, (некоторые смеются) Итак, не все там мертвое. Теперь внутри поезда появились люди.

К: Я чувствую, что...

Ф: Ну, ты уже получил первое экзистенциальное послание. Для меня сон — это экзистенциальное послание, так что ты уже явно получил первое послание. Нам нужны люди. Механизмы не делают всего сами. О'кей, помести людей внутрь.

К: Ну, я чувствую, как будто поезд — это я, а рельсы — моя мать. Ну, это была всего лишь ассоциация. Можно так ... я могу сыграть либо свою мать, либо рельсы...

Я направляю тебя. Я — неодушевленный, я — мертвый, но все же я структурирую твои жизненные силы. И хотя ты и живой, я руковожу тобой, и ты теряешь уникальность, ты не принадлежишь себе...

Ф: Знаешь, что? Я не узнаю голос твоей матери. Я думаю, ты говоришь наигранно. Давай, сыграй свою мать.

К: Я направляю тебя.

Ф: Она так говорит?..

К: Я не могу вспомнить, как она говорит.

Ф: Тогда вернись и скажи ей это.

К: Я не могу вспомнить, как ты говоришь, мама.

Ф: Что она отвечает?.. Видишь ли, мы подхватываем любое переживание и включаем обратную связь. Карл Роджерс открыл технику обратной связи, но он, по большей части, возвращал предложения. Мы открываем обратную связь для переживаний — для живых фрагментов.

К: Я не могу восстановить, как ты... как ты говоришь, мама.

Ф: Что бы она ответила?

К: (обвиняюще) Это потому, что ты никогда меня не слушаешь, (смех и аплодисменты)

Нет, это потому, что ты никогда не говорила *со мной.* Ты всегда говорила мне — пыталась увести меня от меня самого.

Ф: Вы видите, пустота начинает цвести, появляется что-то живое, какие-то реальные вещи.

К: (снова в роли мамы) Я никогда не пыталась направлять тебя. Ты всегда так говорил. Ты никогда не хотел слушать меня. Ты просто эгоист. Я хочу тебе только добра, (хихикает)

Ф: Скажи это еще раз.

К: Я хочу тебе только добра.

Ф: Ответь.

К: Да, но ты ничего не знаешь о том, что для меня хорошо, ты... ты совсем ничего не знаешь о том, что для меня хорошо.

Но ты никогда не соглашался со мной. Ты никогда не делал, как я говорила. Как будто если я говорю сделать что-нибудь, то это поцелуй смерти. Ты всегда делал наоборот.

Это должно было научить тебя держать рот на замке, (смех) О, ты должна попытаться узнать, где я и кто я, и позволить мне управлять своей жизнью и не контролировать меня.

Ф: Скажи это снова.

К: И не пытайся контролировать меня. Вот так-то.

Ф: Теперь давай вернемся к твоему сну. А что произойдет, если поезд оставит прямой и узкий путь — если он сойдет с рельсов?

К: Ну... Пустыня окружит его и ночь не будет продолжаться вечно. Но сцена — другая. Сцена просто творческая. Мне только что пришло в голову, что проблема в том, что я редко чувствую, что на меня давят. А на самом деле, это так. Я чувствую, что вырвался оттуда — я созидаю, я делаю свое дело. Я не чувствую, что связан какими-то обязательствами. Я вижу, как все это возникло, но я думаю, что я видел это в детстве, поэтому я рано ушел из дома и развил контртехнику к «еврейской мамаше», и эта техника оказалась не менее разрушительной, когда я ее применил. Но в той ситуации она работала.

Ф: Я заметил... ты сказал, что ты не связан... Но двигаются только твои руки. Один раз ты сделал небольшую вылазку, но в других случаях — о, я не вполне понимаю твою позу. Мне это напоминает нечто среднее между

черепахой и футбольным защитником, (смех) (К: Таран.) Да. Сперва ты стремишься ударить головой.

К: Да, я сижу, наклонившись вперед. Так удобнее. Голова направленна вперед.

Ф: Да... Давай напоследок устроим небольшую дискуссию между твоей головой и остальным телом...

К: Тело, ты — ты отдельно от меня. Ты на самом деле не соответствуешь мне.

Но иногда я соответствую тебе. Иногда я — именно ты и другого тебя нет.

Это правда, но это или черное, или белое. Мы не едины. Либо мы — тело, либо — голова. Когда мы играли в футбол, было только тело. Это все, чем мы были.

Ф: Ты играл в футбол?

К: Да. А когда мы играем в адвоката, мы только голова. Мы — машина, просто голова-машина.

Ф: Я хочу внести предложение. Ты должен сделать две вещи. Во-первых, заняться в экспрессивным танецем, чтобы мобилизовать себя. А во-вторых, полечиться немного у Иды Рольф или у одного из ее учеников. У Иды Рольф есть метод воссоединения с телом, он называется «структурной интеграцией». В тебе слишком много этого: таран, защитник, поезд, слепая энергия. Конечно, защитник именно такой, у него нет телесной дифференциации. Если ты будешь танцевать, ты не будешь эффективеным футбольным защитником. Но факт в том, что ты выбираешь это. То есть для того, чтобы воссоединиться, стать кем-то, выйти из уровня смерти — тебе необходимо воссоединиться с телом и, я думаю, ты обнаружишь, что это очень ценно. Видишь ли, третий уровень, — уровень сжатия — это просто противоположность взрыву. Мы взрываемся внутрь, мы сжимаемся, мы стягиваемся, а потом становимся *чем-то.* (К: Поездом) Да, чем-то неодушевленным, а не чем-то живым. О'кей.

Нора

Н: Во сне я была недостроенным домом и на лестнице не было перил. Я поднимаюсь по ступенькам и захожу очень высоко, но они идут в никуда. Я знаю, что на самом деле это было бы ужасно — подняться так высоко по этим ступенькам. Во сне это не очень здорово, но это не так ужасно, и мне интересно, как я смогла это вынести.

Ф: О'кей. Стань этим незаконченным домом и повтори сон снова.

Н: Ну, я поднимаюсь по лестнице, а у лестницы по бокам нет перил.

Ф: «Я — недостроенный дом, у меня нет...»

Н: Я — незаконченный дом, и я поднимаюсь по лестнице, и...

Ф: Опиши, какой ты дом.

Н: Ну, в нем есть...

Ф: «Я...»

Н: Я — дом?

Ф: Да, ты — дом.

Н: А в доме есть...

Ф: *«Во мне...»*

Н: Я — дом и я недостроен. У меня есть только скелет, некоторые части, а полов почти нет. Но есть ступеньки, а перил у меня нет, чтобы защитить меня. И я поднимаюсь и...

Ф: Нет, нет. Ты — дом. Ты не поднимаешься.

Н: Я уже поднялась. И потом я оказалась где-то наверху, и это... и это никуда не вело, и...

Ф: Скажи это Норе. Ты — дом, скажи это Норе.

Н: Ты поднимаешься по мне и ты попадешь в никуда. И ты можешь упасть. Обычно ты падаешь.

Ф: Ты видишь? Именно это я пытался сделать, — подняться на тебя, и я попал на в никуда. Прошло много времени, прежде чем ты смогла отождествиться с домом. Теперь скажи то же самое кому-нибудь из присутствующих, оставаясь в роли дома. «Если вы попытаетесь подняться на меня...»

Н: Если вы попытаетесь подняться на меня, то вы упадете.

Ф: Можешь рассказать мне побольше, как в тебе живется? (Нора молчит) Ты — дом, в котором удобно жить?

Н: Нет, я открытый и незащищенный и внутри гуляет ветер, (голос переходит на шепот) И если ты поднимешься на меня, ты упадешь. А если ты осудишь меня... Я упаду.

Ф: С тобой что-то происходит? Что ты чувствуешь?

Н: Я хочу бороться.

Ф: Скажи это дому.

Н: Я хочу сражаться с тобой. Мне наплевать на тебя. Это *не так*. Я не *хочу* (плачет)... Я не хочу плакать, и я не хочу, чтобы ты — я даже не хочу, чтобы ты видел, как я плачу (плачет)... Я боюсь тебя... Я не хочу, чтобы ты жалел меня.

Ф: Скажи это еще раз.

Н: Я не хочу, чтобы ты жалел меня. Я и без тебя достаточно сильная. Я не нуждаюсь в тебе, и... я, я *хочу* не нуждаться в тебе.

Ф: О'кей. Теперь пусть ступеньки поговорят с несуществующими перилами. «Здесь не за что держаться, перила, где вы?»

Н: Перила, я могу жить без вас. По мне можно подниматься. Было бы здорово, если бы вы были. Было бы здорово быть совершенной, чтобы наверху было что-то твердое, а по бокам были хорошие полированные перила.

Ф: Какой у тебя пол?

Н: Бетонный. Бетонный пол, еще не покрытый.

Ф: Довольно крепкий, м? Прочный фундамент.

Н: Да.

Ф: Ты можешь сказать это группе — что у тебя прочный фундамент?

Н: Вы можете ходить и это безопасно, и вы можете тут жить, если не будуте обращать внимания на некоторые неудобства. Я очень зависима.

Ф: Итак, что тебе нужно, что бы стать завершенной?

Н: Я не знаю. Я... я не думаю, что мне нужно, я... я просто чувствую, что я... я хочу большего.

Ф: Ага. Как мы можем сделать дом немного теплее?

Н: Ну... укройте его, закройте... вставьте окна, поставьте стены, занавески, покрасьте в приятные цвета... приятные теплые цвета.

Ф: О'кей, можешь стать всеми этими дополнениями — всем тем, чего не хватает, и поговорить с недостроенным домом? «Я здесь, чтобы заполнить тебя, чтобы дополнить тебя.»

Н: Я здесь, чтобы заполнить тебя. Ты неплохой, но ты можешь быть лучше и прекраснее, в тебе будет приятнее жить, если у тебя буду я — ты будешь теплее, светлее и мягче... у тебя будут красивые цвета, может быть, у тебя будут ковры и шторы, какие-нибудь мягкие и светлые вещи, и, возможно, немного тепла.

Ф: Поменяйся местами. Стань недостроенным домом.

Н: Ну, это роскошь. Я могу обойтись и без роскоши... И я не знаю, смогу ли я позволить себе обзавестись тобой.

Ну, если ты думаешь, что я представляю ценность, тогда ты можешь... тогда ты попытаешься меня получить. И почувствовуешь себя гораздо лучше.

Ну, а разве на самом деле ты не фальшивка? Я имею в виду, ведь на самом деле ты не всего лишь покрытие?..

Ты — структура.

Да, это так.

Ну, если ты думаешь, что можешь прожить без меня, просто живи дальше. Почему ты этого не делаешь?

Ф: Что делает левая рука? Ты заметила? Да, продолжай это делать. Видишь ли, при психозах происходит нечто подобное. У психоза свой язык, который мы часто не понимаем, свой собственный язык. Если человек не

психотик, мы, как правило, понимаем смысл его движений. Но гораздо лучше, когда мы позволяем «пациенту» выразить все самому.

Н: Ну -

Ф: Нет, это была твоя левая рука.

Н: Я не отталкиваю тебя. Я щекочу тебя.

Ф: Ага... Теперь снова поменяйся местами.

Н: Я действительно думаю, что я упрямый и настойчивый, и я не думаю, что действительно нуждаюсь в тебе. Я имею в виду, что будет здорово, если ты будешь здесь, — может быть даже, если ты будешь здесь, я постараюсь запомнить, как было раньше.

Я хочу убедить тебя, что буду очень стараться...

Мы все можем жить в бетонном доме без стен.

Ф: Что ты делаешь со своей левой рукой? (Фритц трет лицо) Вот так ты делаешь, да?

Н: Тру лицо.

Ф: Позволь своим пальцам поговорить с лицом.

Н: Я тру тебя... чтобы привлечь твое внимание.

Кто вы? Мне так трудно думать.

Ф: Тебе так трудно думать. О'кей, Нора, что ты думаешь о той небольшой работе, которую мы здесь проделали? Тебе страшно? (Н: Нет.) Ты получила экзистенциальное послание?

Н: Оно невероятное.

Ф: Ты получила нечто, да? Позвольте мне сказать еще кое-что о снах. Вы видите, вытеснение — это нонсенс. Если вы присмотритесь, вы все увидите. А наиболее важной вещью для понимания является идея проекций. Любой сон и любая история содержат весь материал, который нам необходим. Трудность в том, чтобы понять идею фрагментации. Разные части разбросаны повсюду. Человек, который, например, потерял глаза, у которого дыра вместо глаз, всегда будет ощущать глаза вокруг себя. Он всегда будет чувствовать, что весь мир на него смотрит.

Проекция Норы — недостроенный дом. Сначала она не воспринимает себя, как недостроенный дом. Это проецировалось таким образом, как будто она живет в

этом доме. Но недостроенный дом — это она сама. Тепло и цвета — вот что утеряно. Как только она стала недостроенным домом, она заметила, что у нее есть прочный фундамент и так далее. Если вы способны полностью спроецировать себя на каждую частичку сна и действительно *стать* этой вещью, тогда вы начинаете реассимилировать, воссоединяться с тем, что вы отделили от себя, с тем, что вы выбросили. Чем больше вы отвергаете, тем больше вы истощаетесь. Есть возможность вернуть это. Проекции часто проявляются, как нечто неприятное, как паук, или как поезд, или как мертвый дом, недостроенный дом. Но если вы понимаете: «Это мой сон. Я отвечаю за сон. Я нарисовал эту картинку. Каждая часть — это я», тогда кусочки начинают складываться вместе, вместо того, чтобы разваливаться на еще более мелкие части. А очень часто проекция даже не видна, но она очевидна. Если у меня есть лестница без перил, то очевидно, что перила есть где-то во сне, но они утеряны. Они не здесь. Там, где должны быть перила — дыра. Итак, перед нами очень смелый, возможно, упрямый человек, который может сделать это. О'кей.

Я хотел бы отметить одну из наиболее трудных проблем в терапии, и для этой проблемы характерно слово *это* (it) или существительное. «У меня плохая память.» «Мысль ускользнула.» «Для того, чтобы зажечь сигарету, нужна спичка.» Что происходит в *этом,* в существительном? Я уже упоминал об уровне смерти и я совершенно не согласен с фрейдовским инстинктом смерти, я считаю, что происходит окаменение, омертвение: живой организм становится вещью, процесс становится ничем, высокий потенциал замерзает, появляется предсказуемость, простое использование слов, вместо реального опыта жизни. Так мы можем умереть и не подозревать об этом.

Если бы дело было только в этом, мы бы, вероятно, вполне нормально смогли бы справиться с ситуацией или с собой. Но дело не только в этом. *Это,* существительное, входит в проекцию. Оно становится внешним. Таким образом, сначала *это* убивается, а потом *это* вы-

носится из нашего организма. И кажется, что мы потеряли *это* или этот кусочек жизни, полностью.

И когда возникает проекция, когда мы проецируем некоторый потенциал, тогда этот потенциал оборачивается против нас. Как я отмечал раньше, вместо того, чтобы смотреть, мы чувствуем, что *на нас смотрят.* Мы чувствуем, что за нами наблюдают. Либо мы чувствуем, что нас преследуют глаза, — особенно осуждающие глаза — либо, если мы проецируем еще и внимание и не позволяем ему быть свободным, наблюдать, исследовать и открывать мир, тогда мы требуем внимания к себе, мы хотим, чтобы к нам проявляли внимание. Вместо того, чтобы слушать, мы проецируем слушание. Мы разговариваем и ждем, что другие будут нас слушать, но мы не хотим слушать даже самих себя. Вместо того, чтобы мобилизовать свое собственное возбуждение, мы ждем, что мир будет возбуждать нас.

Итак, теперь вы видите, что делает *это.* Оно стремится лишить нас самой ценной собственности. Эту собственность можно назвать ответственностью, способностью к ответу (а это слово часто употребляется неправильно). Ответственность означает способность отвечать: способность быть живым, чувствовать, воспринимать. Мы часто делаем из ответственности обязательство, которое ничем не отличается от мании величия. Мы берем на себя ответственность за кого-нибудь еще. Но ответственность просто означает: «Я — это я. Я просто пришел и развил в себе то, чем я могу быть». Другими словами, ответственность — это возможность отвечать и быть полностью ответственным за себя и ни за никого больше. Я полагаю, что это — основная черта взрослого человека.

Мэй хочет выйти и поработать. Она говорила мне, что между ней и миром стоит стена. Конечно же, мы видим *это,* с которым нужно работать. Она говорит, что ей мешает *нечто:* нечто снаружи. Мэй не отвечает за это. Так уж сложилось, она — жертва обстоятельств.

Если мы отчуждаем что-то от себя, — наш собственный потенциал, нашу жизнь, — тогда мы становимся

нищими: возбуждение и жизненность уменьшаются до тех пор, пока мы не становимся ходячими трупами, роботами, зомби. И я уверен, вы знаете множество людей, которые отождествляются со своим долгом, а не со своими потребностями, со своими делами, а не со своими семьями.

Теперь давайте посмотрим, что мы можем сделать с этими идеями. Итак, мы видим, что вы можете воссоединиться с отчужденной частью, и сделать это можно, сыграв отчужденную часть. Эта стена — часть самоотчуждения, отрицание чего-то, какого-то потенциала, и мы делаем нечто, противоложенное отчуждению — мы отождествляемся. Чем больше отождествляетесь, тем легче ассимилировать и снова сделать своей собственностью ту часть, которую мы выбросили. Итак, не могла бы ты сыграть стену, стоящую между тобой и мной? Подожди минутку, ты не готова. Я вижу, что ты поглощена психосоматическими симптомами, поэтому вряд ли ты вовлечешься полностью, потому что сейчас что-то происходит *внутри* Мэй. Погрузись в свои симптомы и опиши, что ты сейчас ощущаешь. Начни с постоянного осознавания, оставайся *здесь и сейчас*.

Мэй

Мэй: (слабо, монотонно) Да. Я чувствую страх и меня трясет, лицо горит и мне трудно дышать, а когда я начинаю говорить, я напрягаюсь.

Ф: Закрой глаза и напрягись. Возьми на себя ответственность за напряжение. Посмотри, как ты напрягаешься; какие мышцы напрягаются?

М: В верхней части тела, в груди, в руках и в кистях. И это сдерживает мой голос.

Ф: Ты можешь еще напрячься?.. Да... О'кей, теперь прервись, хотя бы на чуть-чуть. Теперь ты видишь, что ты делаешь с собой? Мы часто делаем что-то с собой, вместо того, чтобы делать это с миром. Теперь давай проведем эксперимент. Встань, пожалуйста, Мэй. А

теперь напряги *меня* также, как ты напрягаешь себя. Давай, просто надави на меня... надави на меня... (Мэй давит на Фритца, потом вздыхает) Теперь сядь... Как ты сейчас чувствуешь себя?

М: (тяжело дыша) Я не могу этого *вынести.*

Ф: Да? Что произошло?

М: У меня были вспышки в глазах и я так напряглась, что едва не лопнула.

Ф: Побудь со своими руками.

М: Они дрожат.

Ф: Позволь им дрожать... Что ты еще чувствуешь?

М: Я чувствую онемение.

Ф: Скажи это снова.

М: Я ничего не чувствую, я онемела.

Ф: Теперь закрой глаза и войди в онемение... Как ты его чувствуешь?

М: (улыбается) Я чувствую серость, сероватый холод. Я все еще чувствую, что я закрыта... Это все просто серое...

Ф: Похоже, что ты в гипнотическом трансе. Тебя когда-нибудь гипнотизировали?

М: Гипнотизировали ли меня когда-нибудь? (Ф: Да.) Да.

Ф: Ты можешь вернуться назад, к тому моменту, когда тебя гипнотизировали? Кто гипнотизирует тебя?

М: Я не могу вернуться.

Ф: Ты не можешь вернуться. Кто удерживает тебя?

М: Я знаю, что меня гипнотизировали, но я не могу визуализировать этого. Я знаю, кто делал это.

Ф: Ты можешь поговорить с этим человеком?

М: (молчит) Это очень трудно увидеть. Да.

Ф: Попроси его помочь тебе вспомнить.

М: Доктор Петерс, вы не поможете мне вспомнить, как я была загипнотизирована?

Ф: Что он отвечает?

М: Да, Мэй... Ты пришла в мой офис, ты собиралась родить ребенка. И я спросил тебя, не хочешь ли ты

родить ребенка под гипнозом, и ты сказала «да». Поэтому мы работали над этим и так родился твой ребенок.

Ф: И ты не знаешь, как родился твой ребенок?..

М: Да, я не могу вспомнить, это было под гипнозом.

Ф: Что ты сейчас чувствуешь?

М: Я... моя голова очень тяжелая. На нее что-то давит. Мои руки почти отделены от меня.

Ф: Прежде чем мы займемся этим, я хотел бы, чтобы ты поиграла со мной в одну дурацкую игру. Я хочу, чтобы ты сыграла гипнотизера, этого доктора, и загипнотизировала меня прямо сейчас. Как ты сделаешь это?

М: Я не знаю, как я это сделаю. Я могу сказать тебе слова, которые он использовал.

Ф: Да, можешь делать, что угодно, но я хотел бы, чтобы ты сыграла этого доктора, а я буду Мэй. Что ты сделаешь со мной? «Доктор, я хочу избавиться от курения. Вы можете загипнотизировать меня? Избавьте меня от этого.»

М: Хорошо, Мэй. Брось свою сигарету в камин, обопрись на спину и закрой глаза, расслабься... Теперь, Мэй, я хочу, чтобы ты ни о чем не думала; просто позволь своей голове и телу расслабиться... И расслабляйся, расслабляйся все больше и больше... Ты сейчас очень, очень расслаблена... Вот как я буду делать это.

Ф: Как ты чувствуешь себя сейчас?

М: Более расслабленно, (смех)

Ф: Как твои руки?

М: Ну, они немного дрожат, но они вернулись. (смех) Я могу чувствовать их...

Ф: Итак, давай вернемся к стене. Сыграй теперь ты стену...

М: Я не позволю тебе ни с кем контактировать.

Ф: Скажи это мне. Ты — стена, а я — Мэй.

М: Мэй, я не позволю тебе абсолютно ни с кем контактировать. Ты можешь знать их, ты можешь видеть их, но ты никогда не войдешь с ними в контакт, как человек, как личность и я не позволю тебе сделать этого...

Ф: Почему нет? (играет подавленность) Что я сделала, чтобы заслужить это?

М: Ты заслужила это уже тем, что ты здесь. Я — очень жестокая стена и я не выпущу тебя.

Ф: О'кей, теперь поменяйся ролями. Теперь будь Мэй. Стена уже говорила ей...

М: Слушай, ты не позволяешь мне ничем полностью насладиться. Я хотела бы... Я узнаю, как пройти через тебя, стена...

А стена говорит: хорошо, я немного отступлю, только для того, чтобы ты чувствовала себя немного свободнее, но я всегда здесь... И когда ты не будешь этого ждать, тогда я снова вырасту и раздавлю тебя.

Ф. Скажи это мне.

М: (сильно) О, когда ты не будешь этого ждать, я снова *вырасту* и *раздавлю* тебя.

Ф: Ты можешь сыграть ведьму?

М: Ведьму?

Ф: Да. «Я вернусь и буду подстерегать тебя, вырасту и наброшусь на тебя». Настоящая подлая ведьма. (смех)

М: Я должна сказать это им?

Ф: Им. И мне тоже. Твоему ребенку, твоему...

М: Нет, я могу сделать это только себе.

Ф: Ты можешь сделать это только себе. Что это за личность, которая делает это?

М: Сильная личность... О, сильная и мудрая, что-то вроде контролирующей личности.

Ф: Не могла бы ты закрыть глаза и посмотреть на эту личность. Опиши эту личность. Кого ты играешь, — это он или она?

М: Это она — это я.

Ф: Откуда ты взяла этот паттерн?.. Видишь ли, я не могу поверить, что ты от природы такая подлая.

М: (тихо) Я не знаю, откуда я это взяла. Я никого не вижу...

Ф: Что ты сейчас чувствуешь?.. Ты поставила стену между собой и своей памятью?

М: Да.

Ф: Да... Итак, давай вернемся к твоему разговору со стеной...

М: Я не могу говорить об этом, я не могу говорить со стеной. Я не могу говорить...

Ф: Итак, мы снова должны позвать моего ассистента. Ты просто загоняешь Фритца в угол. Он бессилен, он беспомощен, ты говоришь, что ты не можешь, таким образом ты заставляешь меня почувствовать себя абсолютно бессильным и беспомощным. И здесь сидит Фритц, бессильный и беспомощный. Теперь сыграй его...

М: Поговорить с ним или сыграть его?

Ф: Сначала сыграй его, а потом создай диалог.

М: Мэй, попробуй, сможешь ли ты... не сможешь ли ты сыграть стену...

О, Фритц, я не могу сыграть стену. Не могу... Я не могу выйти за эту черту.

Ф: Скажи это еще раз.

М: Я не могу прямо здесь выйти за эту черту. (улыбается) Я не могу дотянуться так далеко.

Ф: Скажи это стене, она не далеко. Скажи...

М: Здесь стоит стена, а за этой стеной — я.

Ф: Скажи это стене. Или позволь стене сказать тебе: «Я — здесь, чтобы защитить тебя.»

М: Ты... ты передо мной, стена, и за тобой я в безопасности.

А стена говорит: Да, и ты никогда не сможешь пройти через меня. Если ты это сделаешь, ты станешь уязвима и люди смогут войти. А эта стена удерживает людей снаружи.

Ф: *Я* удерживаю людей снаружи...

М: Я удерживаю людей снаружи с помощью этой стены. Я удерживаю людей снаружи.

Ф: Теперь просто скажи мне что-нибудь. Ты боишься, что можешь стать уязвимой. Можешь сыграть уязвимую личность?

М: Я не знаю.

Ф: Ты не знаешь. Какой вред может быть тебе нанесен?

М: Если я стану уязвима, люди будут причинять мне боль.

Ф: Как?

М: Доверят мне свои тайны и я... О... отвергнут меня, когда я люблю их.

Ф: Как? Как они отвергают тебя?

М: Делая те же вещи, которые я стала бы делать, отвернутся от меня.

Ф: Как?

М: Скажут: «Уходи. Не надоедай мне.»

Ф: Скажи это мухам. Скажи это им.

М: (громче) Уходите и не надоедайте **мне.**

Ф: Скажи это мне.

М: Уходи и не надоедай мне.

Ф: Скажи это своему ребенку.

М: (тише) Уходи и не надоедай **мне.**

Ф: И что теперь?

М: Они уходят.

Ф: А потом?

М: Потом я одна.

Ф: А ты в безопасности?

И: Я в безопасности... Да, **она** здесь.

Ф: Да? Стена все еще здесь.

М: Да.

Ф: Теперь стена стала ближе, не так ли?

М: Временами она становится совсем близкой.

Ф: Теперь снова сделай тоже самое с близкой стеной.

М: (вздыхает) Ты подошла так близко, что я... Иногда не могу дышать и я начинаю бояться. И еще, и еще — я не могу пройти через тебя... Я могу удариться и пораниться.

Ф: О'кей, теперь подойди и раздави меня... Действительно *подло.* Раздави меня.

М: Нет, я не хочу давить тебя. Только себя.

Ф: Я хочу, чтобы ты раздавила меня... Хочешь, чтобы я раздавил тебя?

М: Нет.

Ф: О'кей, тебе придется довольствоваться собой. Продолжай, как ты давишь себя?..

М: Я не... Я удерживаю здесь стену и я не позволяю себе пройти через нее.

Ф: Как ты давишь себя?... Как ты давишь себя?...

М: Я закрываюсь и не говорю.

Ф: Как ты давишь себя?.. Да? Что сейчас происходит?

М: Я вовсе не давлю себя.

Ф: Ты вовсе не давишь себя. Ты играешь в игру.

М: Да.

Ф: Да. Что ты сейчас чувствуешь? Я заметил, что ты перестала мучить меня своей игрой.

М: (оживленно) Ну, прямо сейчас? Я не знаю, я просто чувствую себя какой-то глупой...

Ф: Посмотри на аудиторию. (Мэй смеется) Посмотри на них.

М: Они все здесь.

Ф: Скажи им это.

М: (возбужденно, почти плача) Вы все здесь, и я вижу ваши глаза и ваши лица, смотрящие на меня. И у вас у всех прекрасные лица...

Ф: Ты можешь спуститься и дотронуться до кого-нибудь, кого ты видишь?

М: Я могу коснуться вас всех. (Мэй идет, касается и крепко обнимает людей, и начинает плакать)

Ф: Вот, ты видишь, что произошло на личной сцене, на сцене воображения, каким сильным может быть воображаемый самогипноз?.. *Здесь нет никаких стен.*

М: (смеется) Вы правы.

Ф: О'кей. Спасибо.

Вы видите, Мэй достигла некоторой интеграции, идентифицировавшись со своей стеной. Когда она в следующий раз сделает что-нибудь, эта маленькая увеличивающаяся уверенность поможет, и ей нужно будет меньше поддержки из внешнего мира. И самый простой путь, как можно сделать это — слушать, когда вы употребляете слово *это.* Это самый простой путь. Просто переформулируйте

предложение. Начните на чисто вербальном уровне, пока не придет опыт: Это — не *это,* это — *я.*

Макс

М: Фритц, у меня есть фрагмент сна.

Ф: Хорошо, давай начнем прямо сейчас. Если ты не понимаешь значение того, что мы делаем, ты будешь видеть в этом некую технику. А непонятная техника становится простым подражанием. Поэтому сейчас мы будем использовать несколько простых подражаний. Сейчас я хочу поменять слова *у меня есть* на *я есть.* Вместо «*У меня* есть фрагмент сна», скажи «Я *есть* фрагмент сна».

М: Я — фрагмент сна.

Ф: Теперь побудь с этим предложением и ассимилируй его. Возникает ли у тебя ощущение, что ты — фрагмент сна?

М: Ну, я — фрагмент целого. (Ф: Да.) Здесь только часть меня.

Ф: Ты чувствуешь свою реальность; ты не сон...

М: Я чувствую стул, я чувствую сердце, я чувствую какое-то напряжение в желудке и в руках...

Ф: Какое-то напряжение. Вот существительное. Какое-то напряжение — это существительное. Преврати существительное, вещь — в глагол.

М: Я напряжен. Мои руки напряжены.

Ф: Твои руки напряжены. Они не имеют ничего общего с тобой.

М: *Я* напряжен.

Ф: Ты напряжен. Как ты напрягаешься? Что ты делаешь? Вот постоянная тенденция к материализации — вечное стремление сделать вещь из процесса. Жизнь — это *процесс,* смерть — это *вещь.*

М: Я напрягаюсь.

Ф: Вот оно. Посмотри на различие между словами «Я напрягаюсь» и «Здесь есть напряжение». Когда ты говоришь «Я чувствую напряжение», ты безответственен, ты

не несешь ответственности за это, ты бессилен и ничего не можешь с этим поделать. Мир должен сделать что-нибудь — дать тебе аспирин или еще что-то. Но когда ты говоришь «Я напрягаюсь», ты берешь ответственность на себя, и заметно, как вырываются частички жизненного возбуждения. Поэтому побудь с этим предложением.

М: Я толкаю свое кресло вниз, вместе со своими руками.

Ф: Ты уверен? Ты чувствуешь это?.. Делай это, пока ты действительно не почувствуешь, что *ты* делаешь это, с полной, стопроцентной ответственностью за то, что ты делаешь.

М: Я скованно держу свои руки... Я скованно держу все свое тело. Моя спина скованна — я скованно держу ее.

Ф: Ты можешь представить, сколько энергии требуется, чтобы оставаться настолько скованным, играть труп?

М: Я не могу продолжать, потому что я скован.

Ф: Кто отвечает за то, что ты скован?

М: *Я* держу себя в оцепенении. Я еще не расслабился.

Ф: Ты еще не расслабился. Видишь трещину? «Я расслабляю себя.»

М: Я чувствую, что не могу продолжать, пока не расслаблюсь.

Ф: Ты чувствуешь, что ты не можешь продолжать. Кто говорит тебе продолжать?

М: Я говорю себе, что хочу продолжать.

Ф: «Я говорю себе продолжать.» Ты манипулируешь собой. То есть ты ставишь самый большой гвоздь и потом пытаешься его забить. Ты вводишь себя в оцепенение, а потом приказываешь себе расслабиться. Ты видишь сколько энергии теряется в ходе этой игры?

М: Я просто расслабляюсь.

Ф: Ты расслабляешься?

М: Я более расслаблен.

Ф: Это ты сделал или так случилось?

М: Так случилось.

Ф: Вот об этом я и говорю. Любые преднамеренные изменения обречены на провал. Изменения произходят сами благодаря саморегуляции организма. Если ты голоден — ты голоден. Если ты ешь, когда не голоден, ты можешь заработать язву желудка. Я заметил, что ты живой от локтей — вниз. Ты — как клецка и только немного торчат твои руки. То есть ты полностью удерживаешь себя. Просто начни осознавать это — как мало ты расширяешься в сторону жизни. Как ты себя чувствуешь в связи с этими моими замечаниями?

М: Мне не нравится слово клецка, но я... это было верно.

Ф: Ты видишь, когда ты сказал об этом, ты улыбнулся. Но ты сидишь на не-симпатии. Это само по себе создает некоторый дискомфорт, и ты не можешь вложить энергию своего возбуждения в то, что происходит, потому что ты слишком занят тем, что удерживаешь что-то. Некоторые люди действительно собирают только обиды, и больше ничего не делают в жизни, только собирают обиды и не выпускают их. Можешь себе представить, как мало жизненной силы они оставляют для жизни.

Дискомфорт довольно свободно выходит наружу. Дискомфорт — это всегда симптом обмана. Если ты не выражаешь себя честно, ты чувствуешь дискомфорт. В тот момент, когда ты адекватно проявляешь себя, дискомфорт исчезает.

М: (усталая быстрая речь) Я этого не делаю, большую часть времени я этого не делаю. Я имею в виду, что вы сейчас просто выхватываете что-то, что сейчас происходит, потому что я нервничаю.

Ф: Ты нервничаешь. (М: Да.) Можешь описать мне симптомы?

М: Такое ощущение, что кровь течет по венам. Я чувствую их — я чувствую ток крови, я чувствую сердцебиение, и у меня появилась неожиданная боль здесь, в спине, и я чувствую оцепенение, просто оцепенение. Это нервозность... Можно продолжить работу со сном?

Ф: Спроси Фритца. Посади Фритца на этот стул и спроси его.

М: Фритц, можно мне продолжить работу со сном?..

Ты сам решай, (смех)

Я — в открытом поле и очень далеко я вижу груду вещей. И тогда я приблизился к ним, и это просто разрушенный город, — когда я подошел поближе, это оказалось разрушенным городом. Большие куски бетона лежат один на другом. И сон состоял из каких-то разрозненных частей. Я думаю, что это произошло ночью. Но на следующей картинке я — в пещере, я стою в пещере. Я не вижу себя во сне. И там, в пещере, есть еще два человека. И когда я посмотрел на них, я увидел, что они ходят по пещере, — там повсюду тени, очень темно, — они выглядят, как обезьяны. Они ходят, как обезьяны, взад и вперед. Я неожиданно понял, что они уроды. В каждом из них было что-то уродливое.

Дальше, — в углу сидит женщина, и потом я обнаружил, что женщина тоже изуродованна. У нее не было подбородка, и правая сторона полностью вмята. И эти мужчины ходили туда — сюда, а потом неожиданно — следующе, что произошло — эта женщина, она ложится на пол с раздвинутыми ногами, и мужчины подходят к ней и трахаются с ней. И сцена становится все более и более гротескной, а потом я попал в нее. И я пошел и тоже трахнул ее. И я почти готов был отказаться. Я отчего-то задыхался.

А потом была тишина. Я не знаю, как долго это было, и немедленно последовал другой сон, и я снова был в открытом поле. И я шел с ребенком, с ребенком на руках. И я пытался забрать его с собой и пытался научить его чему-нибудь. И я пытался говорить с ним, и я пытался говорить с ним, и неожиданно обнаружил, что он ничего не понимает. У него не было ума. И я начал кричать на него: «Ты должен понять! Ты должен понять!» Но он ничего не понимал. (тихо) Вот и все.

Ф: Больше всего меня интересует то, что ты говорил о правой стороне, которая была покалечена, и еще

все время ты говорил только с помощью правой руки. Левая была абсолютно пассивна...

М: Левая рука у меня слабая. Я очень мало что могу ею делать. Моя правая рука гораздо сильнее...

Ф: О'кей, теперь снова возьми своего собственного Фритца и позволь ему направлять твою работу со сном.

М: Здесь есть конфликт, потому что меня больше интересуют два мужчины и женщина. Мне интересно, что они из себя представляют. Поэтому, если бы я был Фритцем, я бы продолжал работать с этим.

Х: Не мог бы ты говорить немного погромче?

М: (отрывисто) Я сказал, что я не могу быть своим собственным Фритцем, я сказал... Вы задаете мне невыполнимую задачу. Я не могу сделать этого. Я, кстати, в течении последних 24 часов в уме пытался сделать это.

Ф: Скажи это Фритцу.

М: Я в течении 24 часов пытался отождествиться с кем-нибудь из этих двух мужчин или с женщиной и поговорить с собой. И я просто не мог этого сделать. Они отказывались сказать хоть слово. Они просто смотрели на меня, абсолютно молча. Я сходил с ума, я орал на них, а они не отвечали. Я пытался играть их, я просто сидел здесь и смотрел на себя, в полной тишине, как смерть.

Ф: Итак, что же Фритц скажет на это?

М: Фритц, Фритц говорит... «Хорошо, можешь поговорить со смертью?»... (шепчет с чувством) Черт *возьми.*

Ф: Скажи еще раз.

М: Черт возьми, я сказал... (Ф: Еще.)

Черт возьми. (Ф: Еще.)

Черт *возьми*! (ударяет кулаком по ручке кресла)...

Ф: Что ты сейчас испытываешь? Что-то происходит.

М: Я чувствую, что я переживаю вечер перед этим сном. Я собирался пройти операцию на мозге. Тогда я впервые раз, когда я абсолютно, полностью испугался смерти. Я попал в автокатастрофу, а я был просто здоровым мужчиной и неожиданно попал в отделение мозговой

хирургии. И я был испуган до смерти. (шепчет) И это ощущение сейчас полностью возвратилось. Это было в первый раз, когда я начал осознавать, что смерть полностью в настоящем. Вы знаете, что она просто здесь, за ближайшим углом. И я был испуган. Я... я никогда не боялся раньше. И это ощущение сейчас полностью вернулось ко мне... Чистый страх, просто...

Ф: Поговори со смертью.

М: Но они... они... они... они мертвы. Я не знаю, что им сказать!

Ф: Поговори со смертью. Ты сказал, что ты боишься смерти. Я не знаю, что означает для тебя смерть.

М: Что ты собираешься делать со мной? Хорошо, предположим, ты возьмешь верх. Что ты мне сделаешь?

(мягко смеется) Я опустошу твой ум. Ты будешь, как ребенок — ты будешь без разума.

Ты видишь, он остановил меня прямо здесь... Я начал думать...

Ф: Ты снова используешь свой разум?

М: Да. Я просто соскользнул в это.

Ф: Ты можешь сыграть личность без разума?

М: Ребенок! (оживленно) Он был *абсолютно* радостный. Он был радостным, он бегал вокруг, играл. (Ф: Сыграй это.) собирал цветы...

Ф: Сыграй его. (смех)

М: Он бегал вокруг, он просто собирал цветы, он радовался, он бегал вокруг, он смеялся, улыбался, и все такое.

Ф: Сыграй его.

М: Я — ребенок.

Ф: Сыграй его.

М: Человек без разума не разговаривает, поэтому я могу только что-то делать. Я могу только что-то делать... (мягко) Нет. Он смеялся. (смех) Он смеялся и улыбался.

Ф: Сыграй его. (смех)

М: Не хватает места, совсем не хватает места. Я бегал... Я просто должен бегать. Чтобы сыграть его, я просто должен бегать и собирать цветы.

Ф: Видишь различие между этим неразумным ребенком и тем, кто думает?

М: Да. Я не осознаю это... Это очень правдиво во сне, я в этом сне. Я кричу на этого ребенка. Я кричу: «Совсем нет времени. Совсем нет времени. Ты должен понять.» А он бегает вокруг и собирает цветы. (смех и аплодисменты)

Ф: Получил сообщение? Теперь ты видишь — это я и имел в виду. Я, вот этот Фритц, могу идти с тобой домой. Я останусь твоим психотерапевтом. Но ты можешь создать своего собственного личностного Фритца, и взять это с собой. И он знает гораздо больше, чем я, потому что он — твое создание. Я могу только предполагать, теоретизировать или интерпретировать то, что ты переживаешь. Я могу что-то понять, но я не могу почувствовать то, что чувствуешь ты. Я не в тебе и я недостаточно самоуверен, чтобы, как психоаналитиком и сказать, что я знаю, что ты ощущаешь, что ты чувствуешь. Но если ты понимаешь идею этого личного Фритца, ты можешь взять себе стул, кресло или что там у тебя есть, и всегда, когда у тебя беда, — пойти и поговорить с этим воображаемым Фритцем.

Марк

Марк: Я чувствую, что вы ждете, чтобы я начал. У меня такое чувство, что мы оба сидим здесь и ждем, когда что-нибудь произойдет.

Фритц: А как ты ощущаешь ожидание? Что это ты называешь ожиданием?

М: Когда я жду, я начинаю говорить о... что можно сказать или сделать, тогда я буду знать, как действовать.

Ф: Как ты думаешь?..

М: Ну, я пытаюсь представить, что вы можете сказать... Я стараюсь точно выбрать правильный ответ. Я подбираю разные фразы и слова и... ставлю их сюда и смотрю, как они выглядят.

Ф: Вот, видишь, это великолепный пример анти-спонтанного действия. Ты удерживаешь себя от того, чтобы быть спонтанным, идти дальше и сказать что-нибудь. Таким образом ты убиваешь все возможности стать спонтанным.

Теперь — первое, на что я обращаю внимание, — является ли человек открытой или закрытой системой. Вы видите, Марк — закрытая система. Его руки закрыты, его ноги закрыты, поэтому я не знаю, могу ли я общаться с ним. (Марк принял открытую позу) Теперь, как только я это сказал, он разрушил закрытость и изобразил открытость. Посмотрим, как долго будет продолжаться это представление, вернется ли он к закрытости. Я сомневаюсь, может ли кто-нибудь открыть закрытую систему так быстро, просто узнав о ней.

М: Этот сон... Это просто очень короткий фрагмент. Для развлечения я писал песни, и у меня было соглашение с одним певцом, что он запишет мою песню, и я не слышал о нем с тех пор, — около года, — и во сне...

Ф: Это сон?

М: Нет. Во сне...

Ф: О, ты принес ассоциацию.

М: Ну, маленькое предисловие ко сну. Сон сам по себе...

Ф: С чего ты взял, что тебе необходимо делать предисловие перед твоими действиями и речами?

М: Для удобства сидящих здесь людей, так, чтобы они могли... Я подумал, что они могут захотеть узнать, на каком фоне разворачивается сон.

Ф: Ага.

М: Сам по себе сон... во сне он говорил со мной и сказал: «Ну, ты знаешь, у нас есть большие проблемы с соглашением.»

Ф: О, я уже могу использовать этот маленький кусочек. Ты можешь сыграть его, его разговор с тобой?

М: (спокойно) Знаешь, у нас проблемы с соглашением.

Ф: Теперь поменяйся местами. Что ты отвечаешь?

М: Я должен придумать ответ, у меня нет ответа во сне.

Ф: Скажи это ему.

М: У меня нет ответа во сне. Это все, что я вспомнил.

Ф: Теперь снова поменяйся местами. Снова поговори с Марком.

М: (с вызовом) Ты согласен с тем, что я сказал?

Ф: Поменяйся местами. Создай теперь сценарий — разговор между гобой и твоим другом.

М: Нет, это не подходящий ответ. Ты обещал мне, что запишешь это. Я думаю, ты пытаешься от меня отделаться.

Ф: Ты не хочешь, чтобы он так быстро замолк. (смех) Но ты заметил, что твой друг понемногу начал сдаваться. И я заметил, что каждый раз, когда я говорю что-то, что тебе кажется неодобрительным, ты пытаешься изменить свое поведение.

М: Я не знаю — я не знаю, мы записывали, я обещал — я все-таки занятой человек и у нас появилась проблема, которую я не смогл преодолеть, и я занялся другими делами.

Ф: Ты слышишь свой голос?

М: Да.

Ф: Как звучит твой голос?

М: Я слышу подвывание в конце слов.

Ф: Ага. Ты заметил, как изменился твой голос.

М: Я знаю, что ты занятой человек, но это очень важно для меня и я считаю обещание обязательством. Помимо этого, я знаю, что ты был очень вдохновлен песней, и ты — похоже, что ты просто задвинул это обязательство. И я хочу, чтобы ты объяснил.

Ну смотри, если ты хочешь возбудить против меня дело, можешь это сделать, но я тебе уже все объяснил.

Ф: Что делает твоя правая рука?

М: Она трет место между пальцами. Я чувствую, что закончил разговор этим последним утверждением.

Ф: Скажи это ему.

М: Я чувствую, что закончил разговор этим последним утверждением.

Ф: Ты улыбаешься. (смех) Что в этом завершении такого смешного?

М: Я сказал это тебе, а потом ты приказал мне сказать это ему, а потом я сказал это ему и мне это показалось таким смешным. Я думаю, это мне внезапно показалось смешным.

Ф: Ты можешь мне сказать: «Фритц, ты смешной»?

М: Фритц, ты смешной. Фритц, ты *смешной.* (смех)

Ф: Ты можешь рассказать об этом поподробнее?

М: Ну, когда про тебя сказали, что ты — Сирано, ты вроде показал нам нос и был очень этим доволен. А когда Салли сказала, что она любит человека, которому нравится теребить свою бороду, ты подпрыгнул и стал *усиленно* теребить свою бороду. Это все было так смешно. Кстати, ты еще и очень печальный... Это тоже смешно.

Ф: Сыграй, пожалуйста, печального Фритца. (Марк беззвучно изображает печального Фритца под смех аудитории, и потом садится и ждет)

Ф: Как изменилась атмосфера? Ты заметил изменение в атмосфере?

М: Кажется, в воздухе висит ожидание. Я — я жду твоих действий, а они ждут наших действий.

Ф: Откуда ты знаешь, что они ждут?

М: Я предполагаю, что это так. Происходит молчаливое взаимодействие и —

Ф: Ты *предполагаешь.*

М: Я предполагаю, что они ждут продолжения. Я просто почувствовал, что тишина...

Ф: Я просто хочу подчеркнуть слово *предполагаю.* Ты не *знаешь.*

М: Нет, я не... Я сказал потом, что я...

Ф: Ты, случайно, не ждешь чего-нибудь в этот момент?

М: Жду? Я не знаю, ждал ли я или просто наблюдал за тобой и за собой, за тем, как мы смотрели друг на

друга, может быть, это отдельное переживание, не связанное с ожиданием.

Ф: О'кей, давай теперь вернемся ко сну. Что еще было во сне? Это был весь сон?.. До какой степени ты узнаешь себя в своем друге? Сыграй его еще раз. Ты можешь сказать Марку: «Я такой-то и такой-то»?

М: Я — певец, и я — как-то я услышал, как Марк пел эту песню, и был очень тронут песней, и я сказал ему об этом, и он сказал: «Хорошо, если ты так считаешь, я разрешу тебе спеть ее», а я сказал: «Я собираюсь записать ее».

Ф: Теперь вопрос, который я считаю основным в каждом сне: чего ты избегаешь?

М: Я пытался проконтактировать с ним в течении следующего года, но я думаю, что должен был быть более агрессивным, напомнить ему об этом соглашении и это принесло бы результат, но я не сделал этого.

Ф: Таким образом, ты избегаешь завершения ситуации, завершения гештальта. Ты все еще ходишь вокруг этого незавершенного дела. Таким образом, это близкое избегание. А далекое избегание — ну, вот что — Можешь спеть эту песню?

М: Да.

Ф: Сделай это, пожалуйста.

М: (мягко, медленно поет тихим голосом)

Белые розы и красные розы
Желания и щенки, все сбылось.
Но о них нужно заботиться,
Их нужно кормить,
И маленьких коричневых щенков и желания тоже.
Исчезают и умирают, а когда они умрут,
Что ты сможешь сказать?
Лишь сможешь спеть им песню
И уронить на их головы
Белые розы и красные розы.

Ф: (мягко) И чего ты от него хочешь? Ты можешь сам спеть свою песню.

М: Я могу спеть ее и мне нравится ее петь. Я хотел бы, чтобы и у других людей была возможность услышать ее.

Ф: Ты знаешь, как работает магнитофон?

М: Да.

Ф: Тогда зачем он тебе нужен? Ты можешь сделать запись сам. О'кей. Ты можешь сыграть эту песню? Ты можешь сыграть эту розу? «Я — красная роза»... Пусть она что-нибудь скажет.

М: Я — красная роза, я росту рядом с белой розой, и я как щенок, и что-нибудь еще, живое. Мне нужно, чтобы меня любили, чтобы обо мне заботились.

Ф: Кому ты это говоришь? С кем ты разговариваешь?

М: Я не уверен, что я говорю это кому-то.

Ф: Сделай мне одолжение — скажи это кому-нибудь.

М: Я — красная роза, и я как щенок, или что-то живое. Мне нужно быть... Пока я росту, мне нужно, чтобы за мной ухаживали и заботились обо мне... И если вы знаете это, и если я принадлежу вам, тогда это ваша работа: заботиться обо мне, а если вы этого не делаете, то все, что вам нужно будет сделать, — бросить на меня другую красную розу или белую розу.

Ф: Я снова хочу, чтобы ты поменялся ролями. Теперь стань человеком, который делает именно то, что Марк от него или от нее хочет. Стань этим человеком и заботься о Марке. (Марк беззвучно изображает ухаживание и заботу о розе, нежно)

Ф: Что ты испытываешь?

М: Я забочусь... об этом. Я выполняю свою задачу по отношению к ней.

Ф: Теперь снова смени роль, снова стань розой.

М: Прекрасное чувство. Я не осознаю ничего в отдельности. Неожиданно обо мне начали заботиться.

Ф: О'кей, я хочу на этом закончить. Я должен сказать, что здесь нужно еще многое сделать. Марку еще нужно... Я хотел бы сказать кое-что по поводу Марка,

потому что здесь это получилось *очень* красиво. Как я сказал раньше, рост и взросление — это переход от опоры на среду к опоре на себя. Ребенку необходимо, чтобы среда заботилась о нем, и, по мере того, как вы растете, вы все больше и больше узнаете, как стоять на собственных ногах, находите свои *способы* существования и так далее. Стало понятно, что Марку нужны люди, заботящиеся о нем, для его песен ему нужна поддержка окружающего мира, его должны кормить, так что часть качеств взрослой личности еще отсутствует. А где эта отсутствующая часть? Она в том, что мы называем проекцией, во внешнем мире. Но вы заметили, когда он позаботился о розе, это была очень любовная забота. Он пытался отнестись к этому с пренебрежением, говоря, что он выполняет свой долг, но я увидел в его движениях *столько* нежности, *столько* вовлеченности. Вот, что я здесь увидел.

Джим

Д: У меня есть только фрагмент сна. Во сне нет голосов.

Ф: На первый взгляд, Джим открыт в верхней части тела, но закрыт здесь — он закрывает руками гениталии. Это первое, что я вижу. Очень важно, какая часть закрыта, — либо весь человек, либо нижняя часть, либо верхняя часть. Нижняя часть в основном предназначена для опоры, а верхняя — для контакта. Тут проявляется, как мы стоим на собственных ногах, и как мы стремимся к миру с помощью рук. Поэтому взглянув на то, как Джим сидит, я уже многое заметил: его позу, то, как он двигает головой и так далее.

Д: Вы меня уже выбили из колеи. (смех) Это не имеет ничего общего с моим сном, но придется прокомментировать, потому что...

Ф: Вы видите, что он жестикулирует только одной рукой? Он использует только правую руку и она всегда указывает на него; он говорит сам с собой. Именно об

этом говорил Киеркегаард — отношение себя к себе. Если ты так живешь, чего ты сможешь достичь?

Д: Я боюсь двигаться.

Ф: Это именно то, что я хотел отметит. (смех)

Д: Теперь я знаю, почему мои сны короткие.

Ф: Ты не просветишь меня? Я не знаю, почему твои сны короткие.

Д: У меня есть очень типичный повторяющийся сон, который, я думаю, мог бы присниться многим людям, если бы у них была глубокая проблема, и я не думаю, что смог бы его сыграть. Это далекое колесо — я не уверен, какого типа — оно движется навстречу мне и постоянно увеличивается в размере, *всегда* увеличивается в размере. И, наконец, оно прямо надо мной и я не могу измерить его высоту, оно такое высокое. И это -

Ф: Если бы ты был этим колесом, какая бы была у тебя жизнь? И что бы ты сделал с Джимом?

Д: Какие у меня были бы отношения, будь я колесом?

Ф: Ты только что описал увеличивающееся в размере колесо...

Д: Хорошо. Я просто переехал бы через Джима.

Ф: Как ты это сделаешь?

Д: Как я это сделаю? Продолжу свой путь... я буду продолжать катиться по своему пути и перееду через Джима.

Ф: Поговори с Джимом.

Д: Как колесо?

Ф: Да.

Д: Я не знаю, что колесо пытается сказать Джиму.

Ф: О'кей. Я собираюсь тебе сказать, как я понимаю это колесо. Я здесь, я качусь, качусь, становясь все сильнее и сильнее, и ничто не может устоять на моем пути. Я просто перееду тебя, Джим, не зависимо от того, хочешь ты этого или нет... Это было *мое* колесо, а на что похоже *твое* колесо?

Д: Я бы сказал, что ты не пройдешь через меня.

Ф: Скажи это колесу.

Д: (неуверенно) Ты не пройдешь через меня. Я не позволю тебе.

Ф: Ты слышишь свой голос? Если бы ты был этим колесом, остановил бы тебя этот голос? (смех)

Д: Нет.

Ф: Что колесо говорит этому голосу Джима?

Д: *Крутой.* (смех)

Ф: Что говорит Джим?

Д: У Джима есть этот инстинкт для, возможно — я не знаю. Мой первый импульс был бы — Джим сказал бы это громче, или — я не знаю. Первый импульс был бы попытаться -

Ф: Ты заметил, как часто появляются слова «Я не уверен», «Я не знаю»? Мы снова и снова слышим «Я не знаю, я не уверен, что я буду делать?» Есть ли смысл в том, что я так часто слышу эти выражения?

Д: Есть ли в этом смысл?

Ф: Для тебя. Да. Тот факт, что я так часто слышу такого рода выражения.

Д: Да, для *меня* это имеет смысл, я очень нерешительный и не могу перевести какое-либо соглашение в действие.

Ф: Тогда где твоя сила, во сне?

Д: Я не знаю, какая у меня есть сила, когда *у* меня есть — другими словами, я вижу размер, который превышает — превышает любой — это как колесо, оно слишком ужасно, не возникает даже мысли о сопротивлении.

Ф: Да. Теперь снова сыграй колесо. На этот раз постарайся отождествиться с колесом и сыграть колесо. Встань и сыграй колесо... А я — Джим...

Д: Я — колесо, и я — я — у тебя нет шансов. Я перееду через тебя и я — ты — ты не должен двигаться.

Ф: Ты чувствуешь какую-нибудь силу? Ты чувствуешь какую-нибудь нерешительность прямо сейчас, когда ты играешь колесо?

Д: Нет... Я чувствовал решимость.

Ф: Правильно. Именно туда ты поместил и спроецировал свои возможности, настолько, что в твоей нере-

шительной личности их осталось очень мало. Теперь снова сыграй это колесо. Подробнее. О! У тебя теперь даже две руки. Заметь, ты даже начал *пользоваться* руками.

Д: Я — колесо и теперь я не чувствую себя таким, как колесо, — таким большим, как я думал сначала. (смех) Ты заронил сомнение в разум Джима, он сомневается, насколько это колесо действительно сильное, и я не могу вести себя, как колесо...

Ф: О'кей, теперь сядь... Сейчас ты снова говоришь с колесом.

Д: (нерешительно) Ахххх... (смех)... Ты — пустая болтовня. (Ф: Скажи это снова.)

Ты — пустая болтовня. (Ф: Еще раз.)

Ты — пустая болтовня. (Ф: Еще раз.)

Ты — пустая болтовня.

Ф: Теперь скажи это колесу.

Д: Ты — пустая болтовня. Ты кажешься огромным, но, когда я прекратил ужасаться тому, какое ты большое, ты стало не таким сильным, как я сначала думал.

Ф: Заметил, сколько неуверенности покинуло тебя? Сколько перешло в тебя из этой проекции колеса?

Д: Да. Я думаю, я — теперь такой же большой, как оно, я думаю, я сделал, что мог. Другими словами, у меня уже было чувство, что' — что я *могу* сделать? — но теперь я, наконец, знаю, что я сделал все, что мог, чтобы остановить колесо... И, а — я стерилен, и из-за этого у меня проблемы в семье — и именно этого я стыдился, и, знаешь, ты сказал, что я закрываю свои гениталии.

Ф: Большое колесо. Да?

Вопросы 1

В: А если не помнишь ни одного сна? Что это значит?

Ф: У меня есть об этом *теория.* Вы не хотите встретиться лицом к лицу со своим существованием. Для меня сновидение — это экзистенциальное послание о том,

какая часть личности отсутствует и в сновидение можно ясно увидеть, чего ты избегаешь и как. Типичными являются кошмары, в которых ты убегаешь. Можно быть уверенным, что люди, которые не помнят своих снов, страдают от фобии. А если ты отказываешься вспомнить свои сны, на самом деле ты отказываешься встретиться лицом к лицу со своим существованием — отказываешься увидеть, что неправильно в твоем существовании. Ты избегаешь встречи с неприятным. Обычно такие люди в какой-то степени *думают,* что они приспособились к жизни. Тебе снится сон, но ты не можешь его вспомнить. Ты видишь по меньшей мере четыре сна за ночь. Мы это знаем. Если люди не помнят своих снов, я прошу их поговорить с пропавшими снами: «Сны, где вы?» и так далее.

В: Что происходит, если сон был очень коротким?

Ф: Часто я прошу кого-нибудь рассказать сон. Сон очень длинный и запутанный и, прежде чем рассказ кончается, проходит целый час и вы запутались гораздо сильнее, чем в начале работы. Так что короткий сон часто лучше, чем длинный. Если сон был длинным, я беру только маленький отрывок.

Я считаю, что каждая часть сна — это часть вас; не только люди, но и каждая деталь, каждое настроение, все, что появляется. Вот мой любимый пример: Пациенту снится, что он вышел из моего кабинета и идет в Центральный Парк. Он идет по дорожке в Парк. Поэтому я попросил его: «Сыграй дорожку». Он возмущенно ответил: «*Что*? Чтобы все на меня срали и мусорили?» Вот это настоящее отождествление. Я позволяю пациенту играть все эти части, потому что лишь играя можно добиться отождествления, а отождествление — это противодействие *отчуждению. Отчуждение* означает, что «это не я, это что-то другое, что-то чужое, мне не принадлежащее». И часто, когда нужно сыграть отчужденную часть, мы встречаемся с некоторым сопротивлением. Вы не хотите признать, принять обратно те части себя, которые вы вытолкнули из своей личности. И, таким образом, вы обедняете себя. В этом

преимущество такой ролевой игры, и если пациент сыграет *все* роли сам, мы получим более ясную картину, чем при использовании Мореновской техники психодрамы, где играют люди, которые так мало о вас знают, — ведь они привносят *свои собственные* фантазии, *свои собственные* интерпретации. Роль пациента фальсифицируется уникальностью других людей. Но если вы делаете все сами, тогда вы знаете, что вы внутри себя. Кроме того, в психодраме приходится ограничиваться людьми, а пустое кресло можно использовать для отыгрывания всевозможных вещей — колес, пауков, недостающих перил, головной боли, тишины. В этих объектах заключено так много. Если мы оживим их, материала, который можно ассимилировать, станет больше. И вся моя техника постепенно превращается в *никогда, никогда не интерпретируйте.* Нужна лишь обратная связь, которая позволит другому человеку обнаружить себя.

В: Я хотел бы, чтобы вы прокомментировали чувство, которое остается от сновидений и переносится в состояние бодрствования. Я знаю, что каждую ночь мне снятся сны, но помню я очень мало. Но я узнаю о них по чувствам, которые возникают в течение следующего дня. Если я чувствую тревогу и тому подобное, то я интуитивно понимаю, что у меня были тревожные сны, а иногда я бываю оживленным и возбужденным и смутно помню, что видел очень приятный сон.

Ф: Да. Ты избегаешь вопроса «Отчего эта тревога?» Я полагаю, что ты тревожишься о том, что произойдет на следующий день и не позволяешь себе отрепетировать это событие во сне, подготовиться к нему, то есть тебе не хватает спонтанности действий, тебе нужно подготовиться. Тревога всегда является результатом того, что ты вышел из *сейчас*.

В: В моем случае, некоторые сны повторяются долгие годы и в одном из них нет действия, только образы. Есть ли в нем сообщение?

Ф: Да. Ты избегаешь действия.

В: А не фрагментированные, хорошо интегрированные люди видят сны?

Ф: Да. Но у них уже не бывает кошмаров. Они пытаются заполнить дыры в своей личности, завершить неоконченные ситуации — прямо и немедленно. Чем более фрагментирован человек, тем больше кошмаров в его снах. Всегда полезно смотреть, что избегается во сне, а потом заполнить дыры, посмотреть, что в них.

Часто бывает так. Я помню пациента, у которого была визуальная слепота — видите ли, его глаза были спроецированы. Он всегда ощущал, что Господь на него смотрит. Поэтому у него, конечно же, не осталось глаз и он не мог видеть. И однажды ему приснилось, что он в аудитории, там эта сцена — на сцене *ничего* нет. Я заставил его выйти на сцену; он сказал: «Здесь ничего нет». Я сказал ему посмотреть повнимательнее и тогда он сказал: «Да, здесь еще какой-то ковер». Тогда я попросил его описать ковер.

«О тут есть цвета! И занавески!» И тогда он очнулся, (щелкает пальцами) вот так, с мини-сатори. «А! Я вижу!» Внезапно у него появились глаза. Это не значит, что глаза у него *останутся,* но, по крайней мере, он обнаружил, что может видеть, что ему не обязательно всегда быть мишенью чьих-то глаз. Это типичный пример: там, где у других людей находятся глаза, у него ничего не было.

В: Не могли бы вы немного прокомментировать экзистенциальные проблемы? Что это такое? Можете ли вы рассказать об этом подробнее?

Ф: Я приведу пример. Возможно, вам станет понятнее. Человек может стесняться определенных действий. Правильно? А некоторые люди стесняются *экзистенциально.* Они смущаются, чтобы существовать, чтобы быть. Поэтому им всегда нужно оправдывать свое существование. Другими словами, идея существования гораздо шире лечения симптомов, или черт характера. У некоторых людей даже нет ощущения, что они на самом деле существуют, а если мы будем говорить об этом дальше, то углубимся в философию ничто, а я думаю, что это не входит в рамки

нашего семинара. А пока что, давайте рассматривать экзистенциальную философию, как философию, которая занимается *бытием.* И, конечно же, возникает первый вопрос: почему бытие, а не не-бытие? Большинство философских систем *объясняют* жизнь или создают определенные идеалы, по которым *должен* жить человек.

Я покажу на примере, как соотносится философия ничто с другими философиями. Мы не знаем, что произошло в прошлом, и, когда мы пытаемся дотянуться и узнать, как возник мир и всякое такое, мы ничего не можем ухватить. И такое ничто вызывает у многих людей неприятные чувства. Они чувствуют, что существует пропасть. Поэтому они что-нибудь туда кладут и каждая религия придумывает, как возник мир. Этими объяснениями обычно и занимается философия. И эти объяснения, конечно же, дают возможность понять. Они дают вам какую-то причину, какое-то оправдание, какой-то кусок слоновьего дерьма. Я бы сказал, что лучшее определение экзистенциализма дано в строке Гертруды Стайн: «Роза это роза это роза». Есть то, что есть.

В: Существует экзистенциальная проблема — с психологической точки зрения. В психологии проблема здесь и сейчас без — я пытаюсь создать мост между философией и психологией.

Ф: У *здесь и сейчас* нет проблемы. Вы можете *сделать* из этого проблему, если забудете, что вы *здесь и сейчас. Вы* здесь, сейчас? Нет. Вы здесь, но в сущности вы *не* здесь. Вы в своем компьютере. Такое у вас сейчас. Я сомневаюсь, что вы здесь дышите, или видите меня, или осознаете свою позу, поэтому ваше бытие ограничено. Ваше существование вращается вокруг мышления. В наше время многие люди существуют только, как компьютеры. Они думают, думают, думают, создают одно объяснение, второе объяснение, а понимания нет. Читали ли вы книгу Стайн бека «Гроздья гнева»? Там женщина в конце книги, мать — она *поняла.* Она была *вся там.*

В: Можно ли определить, является ли сон компенсацией с противоположным значением, или это прямое послание?

Ф: Послание всегда зашифровано. Если бы это было прямое послание, вам незачем было бы видеть его во сне. Тогда вы были бы честны, то есть вы были бы здоровы. Невозможно одновременно быть честным и невротиком.

В: Вы сказали, что сон — это всегда зашифрованное послание. Однажды у меня был сон. Я думал, что это было очень простое послание, и на следующий день произошло нечто соответствующее этому сну, и поэтому мне не кажется, что сны всегда зашифрованы, мне кажется, что это нечто вроде психологической подготовки к тому, что произойдет наяву, или я просто что-то не понял — там было что-то еще?

Ф: Да. Что-то погребено под этим. Многие вещи, которые мы делаем, на самом деле являются частью *транса,* в котором мы живем. Видите ли, очень немногие из нас бодрствуют. Я бы сказал, что большинство современных людей живет в вербальном трансе. Они не видят, не слышат и для того, чтобы проснуться требуется довольно много времени. Во-первых, в терапии можно заметить то, что я называю мини-сатори. Возможно, однажды человек пробудится полностью и это будет сатори. Очень часто человек просыпается, а потом снова соскальзывает в транс преследования или вербализма, и то, о чем вы говорите — это безусловно часть пребывания в трансе, даже если вы отыгрываете этот сон наяву.

В: Отыгрывание я могу принять — я могу это принять. Но события, которые происходили, я не мог их физически контролировать. Я пытаюсь сказать, что когда я понял, что нахожусь в ситуации, которую не могу контролировать, тогда и только тогда, я вспомнил сон. Мне не кажется, что это было зашифрованное послание. Вот что я пытаюсь сказать. Я вижу здесь реальную связь, подготовку к этой потери контроля.

Ф: Ты смотришь на меня так, словно ожидаешь, что я возражу.

В: Я спорю сам с собой, пытаюсь решить -

Ф: А-га. Я определенно слышу вызов.

В: Хорошо. Вы все еще считаете, что все сны — зашифрованные послания?

Ф: Да.

В: Если ребенок от природы левша, а родители принуждают его действовать правой рукой, отразится ли это на нем в психологическом смысле?

Ф: Да. Безусловно. Кроме того, вы накладываете на правую сторону двойную ношу. Результатом часто бывает заикание.

В: Я всегда замечал, что мне неприятно, когда люди видят меня с левой стороны. Я часто сажусь так, чтобы люди смотрели на меня справа. Я сделал операцию, выровнял стороны носа, чтобы они выглядели более одинаковыми, но правая бровь у меня выгнутая и какая-то суровая и это всегда меня беспокоило. И мне хотелось бы что-нибудь узнать об этом. Я сопротивляюсь, не хочу принять правую, мужскую сторону?

Ф: Ты спрашиваешь у меня, есть ли у тебя сопротивление. А как *по-твоему*?

В: По-моему, есть.

Ф: О'кей.

В: Каково ваше мнение о медитации?

Ф: Медитация — это и не покакать и не встать с горшка.

В: Можно ли использовать незаконченные жизненные ситуации и работать с ними, как со сновидениями?

Ф: Да, можно работать точно также.

В: Что гештальт-терапия может сказать о психозе?

Ф: Пока что я мало что могу сказать о психозе. Мы всегда работаем с противоположностями, с полярностями. Но я вижу полярности, к примеру, в шизофрении, в психозе, которым люди так интересуются. Наш мир состоит из трех сфер. Это, конечно, очень схематично. Внутренняя зона, которая в сущности, скажем так, биологичес-

кое животное. Внешняя зона — мир вокруг нас — а между внешней зоной и внутренней зоной находится ДМЗ, демилитаризованная зона, которую открыл Фрейд под именем *комплекса.*

Другими словами, в средней зоне протекает жизнь фантазии сознания, которая называется «умом», полная катастрофических ожиданий, полная фантазий, полная компьютерной активности — программ, планов, мыслей, построений. Эта промежуточная зона принимает всю энергию, все возбуждение, поэтому так мало свободной энергии остается для того, чтобы контактировать с самим собой или с миром.

У Фрейда была верная идея о том, что эту среднюю зону нужно опустошить, но на практике в психоанализе вы *остаетесь* в средней зоне. Вам не позволяют прикоснуться, выйти, открыть себя в различных физических переживаниях, соприкоснуться с миром и так далее.

А в шизофрении я вижу — в особенности благодаря исследованиям моей собственной шизофренической зоны — что существуют глухие дебри, куда не может проникнуть возбуждение. У психотика очень большой мертвый слой и эта мертвая зона не питается жизненной силой.

Одно мы знаем точно — жизненная энергия, биологическая энергия (назовите ее, как хотите) при психозе становится неуправляемой. Она не дифференцируется и не распределяется, она хлещет наружу. И обычно мы пытаемся отрезать кусок мозга или снизить возбуждение с помощью транквилизаторов. Если так сделать, то возбуждение притупится и поведение станет сравнительно рациональным. Но, на самом деле, это не вылечит пациента, потому что его «я» не получит жизненной силы, необходимой для существования в реальных жизненных условиях.

Мне кажется, что между снами и психозом есть сходство. Внешнему наблюдателю они кажутся абсурдом, а тому, кто находится внутри — реальностью. Пока вы видите сон, он кажется вам *абсолютно* реальным. Даже когда видишь самый абсурдный сон, самый ужасный сон, не

возникает сомнений в его реальности. Мы мало что знаем о психозах, но о снах мы знаем довольно много.

Вот в чем состоит очень интересное *отличие* снов от поведения и ментальности психотика: обычно психотик даже и не *пытается* бороться с фрустрацией; он отрицает фрустрации и ведет себя так, словно этих фрустраций нет. Однако в снах мы видим попытку преодолеть фрустрации. Вы наверное знаете, что большинство снов — это кошмары. Кошмар — это сон, в котором вы фрустрируете себя, а затем пытаетесь это преодолеть. Это не удается, но в дальнейшем, особенно в работе с этими снами, вы можете преодолеть эти само-фрустрации и научиться сотрудничать с ними. Так что я считаю, что существует некоторое сходство между снами и психозами, которое стоит исследовать. Возможно также стоит исследовать то, как сделать понятным абсурдный язык психотика.

Нам хорошо известно, что человек может попасть в психиатрическую больницу, ему станет лучше, он выйдет и ему снова станет хуже. Это доказывает, что задействована важная ситуация или поведенческий фактор. Это *не только* химия. И, кроме того, связь химии с поведением исследованна очень слабо. Сумасшествие — в уме, несмотря на то, что говорят химические психологи. Существует оно и в психологии, но, прежде всего, все беспокоящее — в вашей фантазии.

И в шизофренике мы видим такую же полярность, как и у большинства людей. Мы видим людей, соприкасающихся с собой, замкнутых, не соприкасающихся с внешним миром. У них богатая внутренняя жизнь, но они отрезаны от мира. А параноидальный шизофреник постоянно не соприкасается с собой и постоянно соприкасается с внешним миром. Он постоянно сканирует мир, но отрывочно. То есть функционирует лишь маленькая часть его личности. Поэтому рациональные отношения невозможны. Я думаю, не следует говорить об этом дальше.

Джуди

Джуди: Доктор Перлз, могу я спросить, почему э... вы знаете, обычно говорят, что сны — символические. У меня никогда не было таких снов. Я... (Фритц: Я не знаю, что такое символы.) Я пережила травму... Ну, мне никогда не снилось что-нибудь воображаемое. Я прошла через травму, которую я действительно пережила. И это было именно то, что мне снилось. В чем значение этого? О, несколько лет назад у меня было, — это изменилось, — вы знаете, мне больше это не снится, но...

Фритц: Я не получил никакого сообщения. Ты что-то хочешь сказать, но я не понимаю... Не будешь ли ты так добра подняться сюда?

Д: Если вы не заставите меня говорить о снах. Я не помню ни одного из них достаточно хорошо...

Ф: Я слышу тебя — ты говоришь мне предложения, а я хотел бы получить сообщение.

Д: (нервно) Позвольте мне подкрепить себя сигаретой, прежде чем я это сделаю. У кого-нибудь есть спички? (она зажгла сигарету у кого-то, пока шла к платформе) Спасибо.

Ф: А это что? (Фритц показал на спички, которые она все время держала в руках, она рассмеялась) А это что? Ты видишь...

Д: Я читала книжку «Секс и одинокая девушка» и там сказано: «никогда не носите с собой спички»...

Ф: (мягко) Заткнись. Она только манипулирует средой, чтобы получить поддержку. Она носит свои собственные спички, но она высасывает из вас заботу о ней. Это уже первое сообщение...

Д: Да?

Ф: Да. Ты спрашиваешь меня?

Д: (возбужденно и уравновешенно) Это ваше представление, доктор.

Ф: (группе) Вы заметили поворот? Это — мое представление. Я хочу чего-то от нее.

Д: (нервно смеясь, слегка паникуя) Я не думала, что вы это получите.

Ф: Таким образом, сцена установлена. Я хочу чего-то от нее и я этого не получу.

Д: Я слышала об этом.

Ф: Она приглашает меня, поэтому топор может упасть.

Д: Чей топор — мой или ваш?

Ф: Пожалуйста, сделай утверждение из этого вопроса.

Д: Сделать утверждение из...из топора? Ухххх... Кто собирается устраивать перепалку — вы или я?

Ф: Это очень хорошая иллюстрация. Именно это я и называю игрой в охотника на медведей. Она играет роль охотника. Устраивает ловушку и ждет, пока вы не попадетесь, чтобы — псст!...

Д: Я не злая... (Фритц начинает прикуривать сигарету, но намеренно чиркает спичкой там, где она не может загореться, — играет в игру Джуди, — сильный смех)

Д: Вам необходима поддержка, доктор, — вы не можете зажечь собственную сигарету? (Фритц продолжает чиркать спичкой там, где она не может зажечься... В конце концов, Джуди зажигает ее для него... Фритц сначала выглядит скучающим, потом закрывает глаза и притворяется спящим.)

Д: Вы дышите слишком глубоко для спящего... (Фритц продолжает держать глаза закрытыми)...

Д: Не заставляйте меня пинать вас. (разражается смехом)

Ф: О'кей. Большое спасибо.

Беверли

Беверли: Я думаю, что должна что-то сказать. У меня нет никаких интересных снов. Они какие-то простенькие.

Фритц: Ты осознаешь, что защищаешься? Я не просил вас приносить только сны.

Б: Вы спрашивали о них прошлым вечером и я боялась, что вы дисквалифицируете меня. Если бы я могла произвести немного...

Ф: У тебя сейчас очень интересная поза. Левая нога поддерживает правую ногу, правая нога поддерживает правую руку, правая рука поддерживает левую руку.

Б: Да, так я могу за что-то держаться. И здесь столько людей, что у меня возникло что-то вроде страха сцены. Здесь их так много.

Ф: У тебя страх сцены, а люди здесь, снаружи. Другими словами, ты на сцене.

Б: Да, мне кажется, именно это я и чувствую.

Ф: Ну, а как насчет того, чтобы войти в соприкосновение с аудиторией...

Б: Ну, они выглядят очень хорошо. У них прекрасные лица.

Ф: Скажи это им.

Б: У вас у всех прекрасные лица, очень заинтересованные, очень *интересные*... такие — такие теплые.

Ф: Теперь вернись назад, к своему страху сцены. Что ты теперь ощущаешь?

Б: Мне больше не страшно, но мой муж не смотрит на меня.

Ф: Тогда вернись к своему мужу.

Б: Ты — единственный, кто выглядит копающимся в себе. Никто больше мне не кажется копающемся в себе. (смех) Ты чувствуешь что-то вроде того, что ты — здесь, да?.. Нет?..

Х: (выкрик из аудитории) Отвечай!

Муж: Именно она сейчас на сцене и она хочет затащить меня туда же.

Ф: (мужу) Да. Тебе следовало ответить. (Беверли) Ты должна знать, что я чувствую.

Б: Ну, обычно он не отвечает. Ты хотел, чтобы он поступил не так, как обычно? (сильный смех)

Ф: Ладно, твоя взяла.

Б: Тебе нужна пепельница.

Ф: «Тебе нужна пепельница.» (Фритц показывает свою пепельницу) Она знает, что мне нужно. (смех)

Б: О, нет... У тебя есть пепельница. (смех)

Ф: Теперь я испугался. (смех) У меня всегда возникают трудности, когда я имею дело с «еврейскими мамашами». (смех)

Б: Тебе не нравятся «еврейские мамаши»?

Ф: О, я люблю их. Особенно их суп с шариками из мацы. (смех)

Б: Я не гастрономическая еврейская мамаша, просто еврейская мамаша. (хихикает) И фаршированную рыбу я не люблю. Думаю, довольно очевидно, что я — еврейская мамаша. Ну, это не плохо. Это нормально. В общем-то, это хорошо.

Ф: Что делают твои руки?

Б: Ну, мои большие пальцы дергают друг друга.

Ф: Что они делают друг с другом?

Б: Просто играют. Я часто это делаю. Видишь ли, я не курю, что же еще остается делать с руками? Сосать пальцы не очень-то культурно.

Ф: Вот опять еврейская мамаша. У нее для всего есть причина. (смех)

Б: (шутливо) А если у меня ее нет, я ее придумаю. (хихикает) Упорядоченная Вселенная. Что плохого в том, чтобы быть еврейской мамашей?

Ф: Я сказал, что в этом есть что-нибудь плохое? Я сказал только, что у *меня* с ними возникают трудности. Есть известная история о человеке, который был таким великолепным фехтовальщиком, что мог отразить даже дождевые капли, поэтому когда шел дождь он использовал вместо зонтика свою шпагу. (смех) А бывают интеллектуальные и поведенческие фехтовальщики, которые отвечают на любой вопрос, утверждение или что угодно, отбивая их. Поэтому, чтобы вы ни делали, вы немедленно оказываетесь кастрированы и побеждены каким-нибудь ответом, — дуракавалянием, или игрой «бедный-я-бедный», или еще какой-нибудь игрой. Она владеет этим в совершенстве.

Б: Я никогда этого не осознавала.

Ф: Вы видите? Снова отразила удар. Прикинулась дурочкой. Я хочу еще раз повторить то, что сказал раньше. Взросление — это переход от опоры на среду к опоре на себя. Невротики, вместо того, чтобы мобилизовать собственные ресурсы, всю свою энергию тратят на манипуляцию средой для того, чтобы получить опору. Это ты и делаешь: снова и снова манипулируешь мной, манипулируешь своим мужем, манипулируешь всеми, кто пришел спасти «даму в беде».

Б: Как я манипулирую тобой?

Ф: Вот, снова. Вот этот вопрос, например. Это очень важно для взросления — превращать вопросы на утверждения. Каждый вопрос — это крючок, и я должен сказать, что большинство вопросов изобретены для того, чтобы мучить себя и других. Но если вы меняете вопрос на утверждение, вы открываете свои скрытые ресурсы. Это один из лучших способов развить умственные способности. Поэтому замени свой вопрос на утверждение.

Б: Ну, э — это подразумевает что, а, это мой недостаток. Ты хотел, чтобы я так сказала?..

Ф: Посади Фритца на этот стул и задай ему этот вопрос.

Б: Тебе не нравятся еврейские мамаши? У тебя была такая мать и тебе она не нравилась?

Ну, я люблю их. Просто очень трудно иметь с ними дело.

Хорошо, почему с ними так трудно?

Ну, они очень догматичные и очень самоуверенные и непреклонные, и ящик, который они строят для себя, несколько уже, чем они сами. С ними труднее проводить терапию.

Каждый должен быть объектом твоей терапии?

Нет. (смех) (Фритцу) Ты сам-то когда-нибудь пересаживался так с место на место?

Ф: (смеясь) О, да — О! Даже *меня* она засосала! (смех)

Б: Ты сказал, что у тебя возникают трудности с еврейскими мамашами. (смех)

Муж: Теперь ты понимаешь, почему я не ответил? (смех и аплодисменты)

Ф: Это верно, ведь вы видите, что еврейская мамаша не говорит: «Ты не должен так много курить». Она говорит: «Тебе нужна пепельница». (смех) О'кей.

Максин

Максин: Мой сон о том, что я была дома, в доме моих родителей, и...

Фритц: Хорошо, не сыграешь ли ты для начала свой голос. «Я — голос Максин. Я громкий, мягкий, монотонный, музыкальный, я живой...»

М: Я — голос Максин и я очень безжизненный... в нем так мало чувства, и я чувствую совсем не то, что выражает мой голос.

Ф: О'кей, тогда поговори со своим голосом. Посади свой голос сюда, а сама сядь туда. Скажи: «Голос, у меня нет с тобой никаких отношений. Ты не такой, как я».

М: Голос, ты не такой, как я. Я совсем не такая, как — как — как твоя интонация. Я нервничаю, я дрожу, и я напугана до смерти...

Ф: Вот что ты чувствуешь.

М: Мой желудок — мой желудок — прыгает.

Ф: О'кей, теперь стань своим голосом.

М: Я — я знаю, что ты не — ты не хочешь, чтобы я — чтобы я, ух — выразил, что ты действительно чувствуешь, поэтому я помогаю тебе скрыть это.

Ф: Теперь создай сценарий, то есть пересаживайся каждый раз, когда захочешь ответить. Сейчас голос говорит Максин: «Я хочу скрыть то, что ты чувствуешь», правильно?

М: Но я не хочу, чтобы ты скрывал то, что я чувствую. Я хочу — я хочу, чтобы ты позволил мне выпустить свои чувства, я хочу, чтобы ты -

Ф: Скажи это еще раз. «Я хочу позволить своим чувства выйти наружу.»

М: (более живо) Я хочу позволить своим чувства выйти наружу, я хочу, чтобы ты позволил мне быть личностью.

Ф: Еще раз.

М: Я запуталась и устала от — от того, что ты покрываешь меня все время. Я хочу — я хочу быть собой.

Ф: Скажи это еще раз: «Я хочу быть собой».

М: Я хочу быть собой. (Ф: Еще раз.)

Я хотела бы быть собой, голос! Я хочу, чтобы ты перестал покрывать меня. (Ф: Еще раз.)

Я хочу быть искренней. (Ф: Еще раз.)

Я хочу быть собой! *Прекрати* покрывать меня!

Ф: Позволь мне использовать интуицию. Скажи это Брайану. (жениху)

М: Прекрати покрывать меня...

Ф: Чувствуешь это?

М: Нет. Я боюсь сказать это.

Ф: Скажи это ему...

М: *Не* прикрывай меня.

Ф: О'кей, снова закрой глаза. Снова закрой глаза и войди в свое тело. Что ты чувствуешь?

М: Я очень нервничаю. У меня дрожат ноги, руки и желудок нервничает.

Ф: Станцуй нервное возбуждение. Вырази в движениях все, что ты чувствуешь.

М: Я чувствую какое-то сжатие в...

Ф: Да. (Фритц протягивает руку) Сожми меня, сожми ее крепче — крепче — крепче. Раздави меня... Что ты чувствуешь сейчас?..

М: Я чувствую себя более расслабленной.

Ф: Ага. Потому что ты сделала мне то, что обычно делаешь себе. Это золотое правило гештальт-терапии: «Делай другим то, что ты делаешь себе». Я думаю, мы теперь готовы поработать со сном, так что давай займемся сном.

М: Я была дома, и я — я с моей сестрой, и — мы с ней очень веселились.

Ф: Во сне? (М: Да.) Как же вы веселились?

М: Мы разговаривали, мы делали вместе разные вещи, мы -

Ф: Что вы делали вместе? Видишь ли, я не понимаю абстрактный язык. Чтобы работать, мне нужно что-то реальное.

М: Мы — мы сбежали вместе, мы -

Ф: Вы сбежали вместе.

М: Мы сбежали от людей, и -

Ф: Я не понимаю слово «люди». От кого вы сбежали?

М: От моих родителей.

Ф: А. И это было весело.

М: Это было весело. И мы понимали друг друга. Я могла сказать ей — я могла проявить свою враждебность к ней, я могла кричать на нее и бить ее. Я не могла сделать этого со своими родителями. Все, что я могу сделать, это просто быть — быть безжизненной, когда я с ними, просто слушать их.

Ф: О'кей. Поговори со своей сестрой.

М: Ты — задница. От тебя никакой пользы. Я лучше, чем ты...

Ф: Поменяйся местами. Что она отвечает?

М: Мне не нравится, когда меня называют задницей. (Ф: Скажи это еще раз.)

(громче) Мне не *нравится,* когда меня называют задницей. (Ф: Еще раз.)

(с чувством) Мне не *нравится,* когда меня называют задницей. (Ф: Еще раз.)

Мне тошно от того, что ты все время называешь меня задницей!

Ф: Теперь похоже на правду. Ты слышишь это?

М: Я не люблю тебя за это, (высокий, раздраженный голос) и я ненавижу тебя, и не -

Ф: Я не верю в ненависть. «Я ненавижу тебя.» Я не слышу *никакой* ненависти. Ты снова просто становишься в позу.

М: *Ты* — задница.

Ф: О! Скажи это еще раз!

М: *Ты* — задница, *ты* — задница, а я — не задница. *Ты* — задница.

Ф: Поменяйся местами... Что ты теперь чувствуешь?

М: Я — я чувствую, что готова ее на куски разорвать. Я хотела бы разорвать ее одежду, оторвать ей ноги, и я просто хотела бы разорвать ее на кусочки.

Ф: Теперь сделай это — станцуй это. Изобрази это.

М: Я не могу этого изобразить.

Ф: Сделай это!! Не говори мне такой ерунды... Ты можешь сжать меня очень сильно. У нас есть что-нибудь, что она может разорвать? (кто-то достает газету) И дыши, когда ты делаешь это, и шуми. Шуми.

М: Я *не могу* разорвать тебя на куски, Норма... Я хотела бы, но -

Ф: Да? Что же тебе мешает?

М: Я — я — На самом деле я зла не на тебя.

Ф: Ага.

М: Я не хочу причинять тебе боль.

Ф: Как ты не хочешь причинять ей боль? (смех)

М: Ты не та — я не хочу убивать тебя. Я не хочу разрывать тебя на куски. Я не хочу — сделать из тебя *овощ.* Не хочу убивать тебя физически, но я не хочу -

Ф: Кого ты хочешь убить?

М: (тихо) Я бы хотела убить своего отца.

Ф: О'кей, давай позовем сюда папочку. (Фритц свистит) Ты, конечно, знаешь родители *никогда* не бывают хорошими, родители всегда не такие, как надо. Если они высокие, они должны быть маленькими. Если они такие, то должны быть вот такими. Так что выругай его. Каким образом он не соответствуют твоим ожиданиям? Каким он должен быть?

М: Он должен оставить меня в покое.

Ф: Скажи это ему.

М: (раздраженно, жалобно) Оставь меня в покое, папа. Уйди от меня. Оставь меня одну. Позволь мне жить своей собственной жизнью, просто прекрати вмешиваться и оставь меня в покое.

Ф: Он слышит тебя?

М: Нет.

Ф: Тогда попробуй еще раз. Войди в контакт.

М: Я — мне очень грустно... когда я говорю тебе это.

Ф: Скажи это ему.

М: Мне грустно, когда говорю тебе это, потому что я на самом деле не хочу ненавидеть тебя. Я чувствую вину, когда я пытаюсь причинить тебе боль.

Ф: В гештальт-терапии мы переводим слово «вина», как *обида,* поэтому давай попробуем это. Как ты зовешь его?

М: Папа.

Ф: «Папа, я обижена на то-то и на то-то — я обижена на то-то и на то-то.»

М: Папа, я обижена — я обижена, что ты пытаешься заставить меня — чувствовать твои потребности -

Ф: Например -

М: Я обижена, что ты говоришь мне, где жить, что делать, потому что я знаю, единственная причина, по которой ты мне это говоришь — это из-за своих собственных потребностей. Ты хочешь, чтобы я жила рядом с тобой. Ты хочешь, чтобы я...

Ф: Что ты блокируешь прямо сейчас?

М: Я пытаюсь придумать — пытаюсь придумать, как выразить в словах то, что он от меня хочет.

Ф: О'кей, сыграй *его.* Пусть он скажет: «Максин, я хочу, чтобы ты жила рядом со мной...»

М: Все, что я хочу от тебя, Макс — За все, что я тебе дал, за все, что я для тебя сделал — Все, что я хочу от тебя взамен, это чтобы ты была хорошей дочерью. Я хочу, чтобы ты делала то, что делают *другие* люди. Я хочу, чтобы ты занималась фармакологией, ведь именно за это ты получила диплом, но, вместо этого, ты *все* бросаешь. Если бы ты занялась этим, то в сорок лет ты смогла бы уже *оставить работу,* у тебя было бы *сколько угодно* денег. (смех)

Я не *хочу* быть фармацевтом. Я никогда *не хотела* быть фармацевтом.

Ф: Снова сыграй папочку.

М: *Я* никогда не говорил тебе изучать фармакологию. Ты можешь делать все, что хочешь. Мне все равно, что ты делаешь. Я только сказал тебе, что ты должна заняться чем-то, что принесет много денег и хорошую репутацию.

Ф: Ты способна сделать кое-что необычное? Да?

М: Да.

Ф: Продолжай играть папочку, а потом возвращайся и каждый раз отвечай: «А пошел ты!..» (смех)

М: Каждый раз, отвечая отцу, я говорю: «А пошел ты...»?

Ф: Да. Верно. Он ведь проповедует, так? Так пусть проповедует и каждый раз, когда он попытается завалить тебя этим дерьмом, говори ему: «А пошел ты».

М: Я больной человек и — и — я просто не могу смириться с тем — с тем, как ты обращаешься со мной. Ты *убиваешь* меня.

Ф: Теперь он сменил пластинку. Теперь он играет в трагическую королеву. (смех) Скажи ему это.

М: Папа, ты играешь в трагическую королеву. Ты играешь несчастного беспомощного старика, «Пожалей меня». — Вот что ты мне говоришь. «Пожалей меня.» Слабый старик. Меня — меня тошнит от этого. Я — я ничего не могу поделать, если уж ты слабый старик, если уж это на самом деле так.

(храпит) Он заснул. (смех)

Черт возьми, папа, я так зла на тебя — каждый раз, когда я хочу что-то выразить или что-то сказать тебе, ты полностью — ты не — ты даже ничего не слушаешь — все, что я говорю, остается без ответа -

Ф: Вложи побольше — вложи в это всю себя.

М: Все, что я *когда-либо* говорила тебе, ты оставлял без ответа, считал пустым звуком -

Ф: (пародируя ее тон) Мямямямя.

М: Мямямямя. Меня тошнит от того, что со мной обращаются, как с ребенком. Я не ребенок!

Ф: Ну, по твоему голосу этого не скажешь, он не подтверждает твоих слов. У тебя голос капризного ребенка. Попробуй мое лекарство. Скажи ему «Да пошел ты...».

М: Да пошел ты, старый ублюдок. (оглушительный смех и аплодисменты)

Как ты можешь говорить такие ужасные вещи своему отцу! Я никогда не говорил таких слов. Я никогда тебя этому не учил. До чего же ты докатилась — вот и все образование, которое ты получила. (смех)

Ты, узколобый — Ты такой узколобый, что не видишь ничего, (Ф: Мямямямя.) кроме того, что хочешь видеть.

Ф: Мямя. Слышишь свой голос? О'кей, продолжай говорить с ним, но слушай свой голос.

М: Хотела бы я сказать тебе, что я на самом деле о тебе думаю.

Ф: Да. Это было похоже на правду. Скажи это еще раз.

М: Хотела бы я сказать тебе, что я на самом деле о тебе думаю.

Ф: Кто же тебе мешает? Его здесь нет. На самом деле его здесь нет. Рискни...

М: Если бы ты не умер и не обвинил в этом меня, я — я правда высказала бы тебе кое-что.

Ф: О'кей. Сейчас он мертв.

М: *Слава Богу!!* (смех)

Ф: Вот сейчас ты говоришь искренне.

М: У меня такое чувство, будто это я виновата, в том, что он умер.

Ф: О, это *его* голос. Давай, переключись. Я хочу послушать, что он скажет. «Это все ты виновата.»

М: Это все ты виновата. Я был — я был больным и беспомощным. Я болел всем, чем только можно, а из-за того, что ты орала на меня, из-за того, что ты заставляла меня — из-за того, что ты не — а — из-за того, что ты неблагодарная, из-за того, что ты не помогала мне, из-за

того, что ты не была со мной, когда мне это было нужно, из-за этого я умер. И это ты виновата.

Ф: О'кей, переключись. «Это я виновата.»

М: Да. Да, я эгоистка. Ну что, теперь ты счастлив? Гордишься мной? Этого ты хотел? Думаешь, что твоя дочь — эгоистка? О'кей. Я признаю это, я эгоистка и я и дальше собираюсь быть эгоисткой.

Ну, я тебе показал. Я умер и ты пожалеешь. Когда-нибудь, ты пожалеешь.

Ф: Еще раз.

М: Когда-нибудь ты пожалеешь.

Ф: Когда?

М: Когда-нибудь ты пожалеешь, когда ты поймешь — когда ты вырастешь и поймешь, как ты обращалась со мной — когда ты поймешь, что именно из-за тебя я умер, тогда-то ты и пожалеешь.

Ф: О'кей. Теперь скажи это кому-нибудь в аудитории. Скажи это Брайену. (жениху) Попробуй... «Однажды ты пожалеешь, что так плохо обращался со мной.» (смех)

М: (нервно смеется) Пожалуйста, не смейтесь надо мной. (прочищает горло) Когда-нибудь ты об этом пожалеешь. Ты пожалеешь, потому что — потому что ты неправильно со мной обращался. Ты потеряешь меня.

Ф: Скажи ему, за что ты на него обижена... Что ты сейчас ощущаешь?

М: Я чувствую — а — я смущена — и — как будто я — как будто у меня нет права говорить с тобой. (вздыхает)

Ф: Что ты чувствуешь? Что ты ощущаешь: что ты чувствуешь *физически?*

М: Безжизненность, пустоту. Смерть. Я чувствую себя так, словно мне не для чего жить...

Ф: Поэтому, вместо того, чтобы идти вперед, ты идешь назад, да? О'кей, вернись ко мне. Какие чувства я в тебе вызываю?

М: Я тебя боюсь.

Ф: Что ты хочешь со мной сделать?

М: Я хотела бы быть твоим другом.

Ф: Ну, если ты боишься, значит, ты проецируешь на меня агрессию.

М: Я боюсь, что ты подойдешь ко мне слишком близко.

Ф: Ага. Насколько близко я могу подойти?

М: Я не знаю. (смеется) Поэтому я и боюсь.

Ф: О'кей, давай вернемся и скажем это папочке...

М: Папа, я боюсь, что ты подойдешь ко мне слишком близко. Я боюсь, что ты подцепишь меня на свой крючок. Я боюсь, что ты сделаешь из меня пустое место — ничего от меня не останется...

Ф: Теперь сыграй папочку, «Я собираюсь подцепить тебя на крючок».

М: Я тебя *достану*.

Ф: Да. Вот где теперь твоя сила. Давай. Сыграй ведьму.

М: (с силой) Я сильнее, чем ты. Я тебя поймаю и посажу тебя в клетку, на всю жизнь. (руки вытянуты и хватают)

Ф: Ну, больше похоже на удушение.

М: Я тебя задушу... (Ф: Да.) Я сделаю тебя точно такой же, как твоя мать. Я заставлю тебя — я опущу тебя до того уровня — я сделаю тебя *точно* такой, как *я* хочу. Ты будешь делать — ты будешь делать все, что мне нужно. Ты будешь моей рабыней. Я отберу у тебя все чувства, чтобы ты чувствовала только то, что *я* чувствую, ты будешь воспринимать только *мои* чувства, и — и — ты будешь заботиться о *моих* чувствах. Забудь о своих. Они не имеют значения. Они незрелые. Они детские.

Ф: Как ты себя чувствуешь в этой роли, в роли манипулятора?

М: Мне это не нравиться.

Ф: Ты чувствуешь силу?

М: Да.

Ф: Ты понимаешь, что ты — манипулятор? (она качает головой) Нет. Тогда это не имеет ценности... Что ты сейчас ощущаешь?..

М: Я злюсь на своего отца.

Ф: О'кей.

М: Ты со мной этого не сделаешь, папа. Я тебе этого не позволю.

Ф: Скажи это еще раз.

М: (громче) Ты со мной этого *не* сделаешь.

Ф: Я все еще не слышу никакой злости. Я все еще слышу жалобу. Мямямямя. Пока что вся сила все еще у него, а ты все еще защищаешься.

М: Папа, я не позволю тебе сделать этого со мной. Я не знаю — я не могу остановить тебя, когда ты рядом. А раз я не могу остановить тебя, когда ты рядом, я просто уеду от тебя подальше. Между нами будет большое расстояние — между нами будут многие мили — это будет такое большое расстояние, что ты не сможешь этого сделать со мной. Я тебе не позволю. Если мне придется сбежать от тебя, именно это я и сделаю.

Ф: Скажи это: «Я не позволю тебе -»

М: Я не позволю тебе. (Ф: Громче.)

Я не позволю тебе! (Ф: Громче.)

Черт побери! (кричит) *Я не позволю тебе!*

Ф: Громче. Скажи это всем своим телом.

М: Я НЕ ПОЗВОЛЮ ТЕБЕ!

Ф: И все же, я все еще тебе не верю. Это все еще литература — стоны, жалобы... Я все еще не чувствую никакой уверенности.

М: Я не могу громче.

Ф: Он все еще сильнее.

М: Тогда я от него убегу.

Ф: Да. Именно это тебе еще предстоит проработать — как на самом деле встретиться с ним лицом к лицу. Не в качестве плаксивого ребенка, а в качестве взрослой женщины.

М: Я знаю, что ты имеешь в виду. Спасибо.

Ф: Я хочу рассказать вам о своем последнем хобби. Джерри Гринвальд, мой бывший ученик, написал прекрасную статью. Как и всем психологам, ему необходимо было привести буквы, цифры и имена, поэтому у него там есть Т-люди и П-люди. Т-люди — это *токсичные* люди, а П-

люди — это *питающие* люди, и я думаю стоит очень внимательно прислушиваться, когда вы с кем-то разговариваете, чтобы понять, токсичный это человек или питающий. Если он токсичен, тогда у вас исчезают силы и вы чувствуете раздражение; если он питающий, ты растете, вам хочется танцевать, обнять его. Так что любое предложение — все, что кто угодно говорит или делает может быть либо токсичным, либо питательным. Все, что черпает поддержку в *я* — питательно. Все, связанное с манипулированием и принуждением, в большинстве случаев, — токсично. Это фальшь, это лицемерие, это ложь.

Те из вас, кто работают терапевтами — когда вам попадается токсичный пациент, выясните, *как* он хочет отравить вас. Сколько энергии вы тратите? Вы напрягаетесь, чтобы выслушать своих пациентов? Чувствуете ли вы ответственность за всю ту чушь, которую он несет и как он тратит первые сорок минут на бессмыслицу, чтобы в последние пять минут сказать что-нибудь, что вас очень заинтересует, чтобы вам было трудно отпустить его? Или вы слышите, что он вас усыпляет, а вы — хороший терапевт и засыпаете и спите до тех пор, пока он вас не разбудит?

Конечно, чаще всего попадается смешанный тип, но иногда встречаются действительно стопроцентно ядовитые люди. Если вы ядовиты, значит, в вас сидит диббук, демон, кто-то, кто вас отравляет и кого вы проглотили целиком. Фрейдовская идея, что мы интроецируем человека, которого любим — ошибочна. Вы всегда интроецируете людей, которые *контролируют*.

И прямо сейчас здесь присутствует и яд и питание. Можете быть уверены, если вы побывали в компании или в группе, после которой чувствуете себя совершенно опустошенным и изможденным, значит вам сказали множество токсичных предложений. Если вы свежи и бодры, значит вы получили питание. И очень часто яд покрыт шоколадом, вывален в сахаре. И заметьте насколько токсичен отец Максин. Он отравил ее всеми этими угрозами — так что она держится от него подаль-

ше. Но она еще не выработала иммунитет. Ты знаешь, о чем я говорю?

М: Я знаю, о чем ты говоришь.

Ф: Я думаю, что для первого раза ты была очень смелой и хорошо сотрудничала, но мы еще не проработали это. Не всегда можно провести терапию за двадцать минут.

Вопрос: Ты сказал, что мы идем от взрыва к уровню подлинности. Разве взрыв радости, или секса, или гнева не может быть подлинным? (Ф: Да.) И почему ты отделяешь эти взрывы от уровня подлинности?

Ф: Потому что уровень подлинности проявляется *в первую очередь* в этих взрывах.

В: Но они связаны.

Ф: О, определенно. Именно это я сказал. Это связующее звено. Напряжение вырывается *наружу,* конфликтующие энергии уходят во взрыв. Вы заметили, что в этом случае все идет на сдерживание. Голос покрывает ее. Всегда идет внутренняя борьба. Когда она стягивается, сжимает себя — она чувствует себя очень неуютно. Когда она мягко взрывается, сжимая меня — она очень сильная — она чувствует себя намного лучше, больше становится собой.

Я считаю очень интересным то, что я узнал от Стэна Грофа этим летом об экспериментах с ЛСД-терапией в Чехословакии, которые полностью подтверждают мою теорию об уровне внутреннего взрыва, о центре смерти. Несмотря на все, у них хватило мужества добраться до центра смерти и войти в него и после этого произошло выздоровление, а не возвращение симптомов. Я считаю, что это прекрасное подтверждение моей теории — доказательство, подтверждающее мой собственный опыт.

Элейн

Фритц: Осознаешь ли ты, что происходит в твоем теле?

Элейн: Да.

Ф: Что ты ощущаешь?

Э: Мой желудок сжимается, сердце быстро бьется, но на самом деле я не чувствую — сейчас я начинаю расслабляться... Мне приснился сон, о котором я хотела тебе рассказать. Я была...

Ф: Ты слышишь слезы в своем голосе, когда говоришь: «Я была»? Ты слышишь слезы? Вот к чему я хочу привлечь твое внимание — к голосу. Голос постоянно тебе все сообщает — каждую секунду.

Э: Ну, я лежала в постели и, а -

Ф: Пожалуйста рассказывай сон в настоящем времени.

Э: Да. Я лежу и... Я сплю и подходит священник, католический священник, он одет в черные одежды, он подходит к кровати и, а, он просит меня пойти с ним. И вначале я пугаюсь, потому что я не контролирую ситуацию. И он просит меня -

Ф: Могу я прервать тебя на секунду? Скажи группе: «Я должна контролировать ситуацию».

Э: Я должна контролировать ситуацию.

Ф: Скажи это нескольким из сидящих здесь.

Э: Я должна контролировать ситуацию. (сдавленно слачет) Я должна контролировать ситуацию. А — он подходит ко мне в своих одеждах и просит меня пойти с ним, я не контролировала — я не контролирую, что происходит.

Ф: Отметьте, какая спешка. Элейн действует так, словно у нее эмоциональная слепота. Она что-то ощущает — плач или что-то такое — что-то происходит, но ей нужно скорее вернуться к сновидению, как будто ничего не должно ей мешать. Она явно ориентирована на цель. О'кей.

Э: И он просит меня пойти с ним, а я боюсь и говорю: «Я не могу пойти сейчас», но он очень суров и говорит: «Ты должна пойти сейчас». А я говорю: «Я не могу, я еще не готова». А потом — я — словно бы двигаюсь наружу — пока говорю с ним. Я не, я не чувствую, что я в своем теле. (Начинает плакать) Мое тело в постели, а я снаружи... — но я не могу уйти вместе с ним, потому что

я не могу оставить свое тело в постели и поэтому я говорю ему, что я должна вернуться, я должна вернуться в свое тело, потому что я не готова. (Менее подавленно) И я — я возвращаюсь и он немедленно уходит. И, когда он уходит, я сижу в своем теле за столом и за этим столом — это длинный стол, деревянный и вся моя семья сидит здесь — моя мать, мой отец, я сама и мой брат. И, вначале, мой брат встает и уходит в другую комнату, чтобы умереть, (спокойно) и меня это не беспокоит. Эта смерть для меня ничего не значит, то, что он умрет. И я почти что чувствую вину, во сне, из-за того что мне все равно. И тогда мать и отец выходят из комнаты и мой отец — я пытаюсь удержать его. Я поднимаю его и *(голос* прерывается) у него нет костей, у него нет структуры, он просто как амеба и я не могу поднять его, и я поднимаю его, а он (начинает плакать) *не может стоять.* Невозможно его удержать — я *пыталась.* И (тихо) это с ним произошло... Он тоже умер — (очень торопливо) он идет к своей смерти и остались только моя мать и я, и я сижу за столом и жду своей смерти...

Ф: Итак, давай начнем со встречи со священником. Садись здесь, посади священника вон в то кресло и поговори с ним.

Э: Я ужасно напугана... все то, что ты сказал мне, про мою смерть, я *хочу* это понять, но ты *ничего* мне не даешь и (плачет) я не знаю, как это понять... и я спросила тебя... я же не понимаю, а ты все настаиваешь и входишь в мою жизнь...

Ф: Сыграй его. «Я — твой священник.»

Э: (спокойно) Я — твой священник.

Ф: Что ты сейчас делаешь? Ты репетируешь?

Э: Нет... Я... чувствую себя авторитетной фигурой, когда говорю с ней.

Ф: Скажи это ей. «Я — авторитет.»

Э: (слабо) Я — авторитет... Я — авторитет. Я — авторитет и ты должна слушать то, что я тебе говорю.

Ф: Скажи это еще раз.

Э: Я — *авторитет* и ты должна слушать то, что я тебе говорю.

Ф: Громче.

Э: Я — авторитет (плачет) и ты должна слушать то, что я тебе говорю.

Ф: Священник плачет?..

Э: Нет, но я осознавала себя, когда сказала -

Ф: Тогда снова стань собой...

Э: Я... Знаешь, что мне только что пришло в голову?

Ф: Скажи это ему.

Э: (слабо) Я — священник... *Я* — священник. Элейн — священник.

Ф: Ага, теперь скажи это аудитории.

Э: (спокойно) *Я* — священник. Элейн — священник.

Ф: На самом деле — и это решающий момент — каждый элемент сна — это вы сами. Фрагментация человеческой личности нигде не видна так ясно, как во сне. Если вы ищете свободные ассоциации к сновидению или ищете реальные факты, вы уничтожаете все, что можно извлечь из сна или фантазии. Вы уничтожаете реинтеграцию своей отчужденной личности. Я хочу подчеркнуть это снова и снова. У гештальт-терапии интеграционный подход. Мы интегрируем. Мы не ориентированы на анализ. Мы не разрезаем все на еще более мелкие части, чтобы найти причины и инсайты. Переживание Элейн очень типичное. Работа только началась, а она уже осознала, что она *и есть* священник. Каждый кусочек материала, если вы действительно полностью его играете, становиться частью вас, и вы теперь не беднеете, а становитесь все богаче и богаче. Так что стань нашим священником. Стань моим священником.

Э: *Я* буду направлять *тебя.*

Ф: Да. Ты контролируешь ситуацию, не так ли?

Э: Да. Теперь — да. И — я собираюсь помочь *тебе* направлять *себя,* а не меня. Вот когда я бываю священником — и я *и есть* священник.

Ф: Ты боишься своей власти, своего желания быть священником?

Э: Да.

Ф: Скажи это аудитории.

Э: Я боюсь своей власти (плачет) и желания быть священником... Я *и есть* священник.

Ф: Ну, я не понимаю этого твоего плача. Давай продвинемся еще на шаг вперед. Какая власть в твоем плаче?

Э: Я очень редко плачу, когда меня видят, когда что-то происходит, очень редко.

Ф: Чего ты добиваешься плачем? Какая власть в твоем плаче?

Э: А... власть в моем плаче. Я незначительная, такая незначительная, я хочу чтобы меня унижали, хочу быть незначительной.

Ф: Ты маскируешься под плаксивого ребенка.

Э: Я это сейчас делаю?

Ф: Давным-давно я придумал шутку, что слезы — второе по мощности оружие женщины. (смех) Знаете, какое у нее самое мощное оружие? Еда, которую она готовит. (смех) Так что же ты сейчас ощущаешь? (Э: Незначительность.) Незначительность. (Э: Да.) Можешь ли ты выразить незначительность — станцевать ее, отыграть?.. (Элейн поднимается и медленно движется, ссутулившись)... Какие у тебя ощущения?

Э: Я знаю, каких ощущений *нет* — а какие есть, не знаю. Обычно я стою прямо, я высокая. А тут я чувствую себя очень маленькой.

Ф: Давай продолжим разговор со священником. Снова посади его сюда. Скажи ему снова: «Я не готова для тебя».

Э: Я не готова для тебя. И я не знаю... как *иметь с тобой дело*....

Но я настаиваю, чтобы ты имела со мной дело и прямо сейчас, потому что ты не можешь ждать. У тебя действительно *нет* времени ждать.

Ф: Скажи это еще раз.

Э: У тебя *нет* времени ждать. Ты уже достаточно ждала.

Ф: Пересядь.

Э: Мне о стольких вещах нужно позаботиться. Я — *не* буду иметь с тобой дело, потому что... мне нужно позаботиться о стольких *практических* вещах. У меня нет — у меня нет *времени.*

Ф: Да. Ты получила экзистенциальное послание?

Э: То есть, понимаю ли я? — понимаю ли я, что происходит?

Ф: Да. Из сновидения — ты получила послание из сновидения? О чем говорит тебе сон?

Э: Он говорит мне, что я живу на двух полюсах и не соединяюсь посередине. Похоже, что я живу в.. я не живу в *сейчас,* как ты говоришь.

Ф: Заметьте, во сне речь идет о будущем, а больше всего о *конце* будущего — о смерти. А страх смерти означает страх жизни. Это что-нибудь значит? Ты начинаешь понимать?

Э: Да. О, да. Я — у меня настолько увеличилось эмоциональное напряжение. (Ф: Да.) что я чувствую напряжение от всего, с чем имею дело, *из-за того что* я так занята, как мне кажется, смертью, что каждую секунду — а, я делаю столько вещей и в моем теле такая неразбериха...

Ф: О'кей, посади неразбериху в это кресло. Поговори с неразберихой...

Э: У тебя нет — нераз-... У тебя нет, нет — я не знаю, как *иметь с тобой дело.*

Ф: Угу. Скажи это еще раз.

Э: Я не знаю, как *иметь с тобой дело...* Тут... нет способа...чтобы контактировать. *Ты* контролируешь *меня.*

Ф: Да. Теперь стань неразберихой, которая тебя контролирует. «Элейн, я — неразбериха. Я контролирую тебя.»

Э: Я буду продолжать двигаться. (Ф: Скажи это снова.)

Я заставлю тебя продолжать двигаться. (Ф: Еще раз.)

А, двигаться. (Ф: Еще раз.)

Я заставлю тебя продолжать двигаться. (Ф: Скажи это аудитории.)

Я заставлю вас продолжать двигаться. (Ф: Скажи это кому-нибудь из сидящих здесь.)

Я заставлю тебя продолжать двигаться. Я заставлю тебя продолжать двигаться. Я заставлю тебя продолжать двигаться.

Ф: Как ты это делаешь? Как ты заставляешь людей двигаться?..

Э: Я вовлекаю их — в то, что я говорю. (Ф: Угу.) Но я контролирую ситуацию.

Ф: Угу. Теперь снова поговори с группой, прочти речь примерно на минуту. «Мне необходимо контролировать. Я должна контролировать мир, я должна контролировать себя...»

Э: Мне необходимо контролировать. Я должна контролировать людей. Я должна контролировать себя. Я должна контролировать мир. Если я контролирую мир, то я могу иметь с ним дело, но, когда я контролирую, у меня нет возможностей иметь с ним дело. И тогда я теряюсь, тогда я -

Ф: «И тогда я теряюсь.» Давай я ухвачусь за это. Закрой глаза и *потеряйся*... Что происходит, когда ты теряешься?

Э: (расслабленно) О, я... двигаюсь медленно, я в мире сама с собой.

Ф: Скажи это еще раз.

Э: Я... я двигаюсь медленно, в мире сама с собой. (Ф: Да.) Кружусь... мягко... Отсутствие напряжения.

Ф: Это приятно?

Э: По контрасту. Да.

Ф: Да... Так что же происходит, когда ты теряешься? Когда ты не контролируешь ситуацию?..

Э: Вот это. Я могу — я могу это описать — это движение моря, во время прилива, прибой медленно катится и — только — я часть этого движения, и в нем нет неистовства. И я медленно двигаюсь, по кругу. Я поворачи-

ваюсь. Мое тело медленно поворачивается, как море — вот, что я чувствую.

Ф: Значит катастрофическое ожидание, что произойдет нечто ужасное, если ты не будешь контролировать ситуацию, не совсем соответствует действительности?

Э: Да. То есть то, чем я стала -

Ф: Да. Я почувствовал, что ты в большей степени стала собой, стала не такой разорванной. Значит безумное стремление к контролю *не давало* тебе быть собой.

Э: Да. Даже моему телу.

Ф: Да... О'кей.

Джин

Джин: Мне это приснилось давным-давно. Я не уверена, какое было начало. Я думаю все началось в — чем-то вроде нью-йоркской подземки, я вроде платила — опускаю жетончик, прохожу через турникет и иду вниз по коридорам, а потом сворачиваю за угол и понимаю, что каким-то образом тут, а... вместо подземки появляется что-то вроде склона, который уходит вглубь земли. И он кажется сворачивал и я поняла, что происходит и, каким-то образом, когда я обнаружила уклон, рядом со мной оказалась моя мать, а может быть и самого начала была — я не помню.

В любом случае, там был склон — какой-то глинистый, скользкий и я подумала: «О! Мы можем отправиться вниз!» И где-то в стороне я подцепила брошенную картонку или я ее вытащила. Как бы там ни было, я сказала: «Давай на нее сядем». Я села на край, чтобы поехать на этой картонке, как на санках и я сказала: «Мама, садись позади меня», и мы поехали вниз. И мы вроде бы ехали по кругу, снова и снова, (торопливо) и там были и другие люди, они словно бы стояли в очереди, но они исчезли и мы (радостно) просто ехали вниз и по кругу, мы просто ехали вниз, вниз, вниз, и я как бы поняла, что спускаюсь в недра земли.

И я периодически оборачивалась и говорила: «Разве не здорово?» — но я вроде бы и сама не считала, что это здорово. Но это должно было быть здорово. Однако, я думала о том, что будет там, внизу — и мы ехали вниз, поворачивали и поворачивали, а потом, в конце концов, почва выровнялась, мы встали и я была просто ошеломлена, потому что я подумала: «Бог мой, это недра земные!» Но там не было темно, откуда-то проникал солнечный свет и было красиво... как будто... я никогда не была во Флориде, но это было похоже на Флориду, с ее вечнозелеными растениями, лагунами, высокими тростниками и красивыми длинноногими птицами — цаплями — и всем таким прочим. И я не помню, чтобы я что-то особенное говорила, разве что: «Ну кто бы мог подумать!» — или что-то в этом роде.

Фритц: Да. Если сновидец рассказывает сон таким образом, то мы можем рассматривать его как случайность, или как незаконченную ситуацию, или как исполнение желаний, но если мы рассказываем сон в настоящем времени, но сон отражает наше существование и мы сразу видим его под другим углом. Это не просто случайное событие. Видите ли, сон — это сжатое отражение нашего существования. Мы только не понимаем, что посвящаем свою жизнь сновидению: сновидению о славе, полезности, о творящем добро, о гангстере, о том, что мы видим во сне. И в жизни многих людей, из-за фрустрации сон превращается в кошмар. Задача любой глубокой религии — особенно дзен-буддизма — или действительно хорошей терапии — это *сатори,* великое пробуждение, возвращение к осознаванию, пробуждение от сна — особенно от кошмара. Начать это можно, осознав, что мы играем роли в театре жизни, поняв, что мы всегда пребываем в трансе. Мы решаем: «Это враг», «Это друг» и играем в эти игры, пока не очнемся.

Когда мы очнулись, мы начинаем *видеть, чувствовать, воспринимать* свои потребности и удовлетворения, а не играть роли для которых нужно столько декораций — дома, машины, десятки костюмов, хотя, когда доходит до

дела, женщине всегда нечего надеть, поэтому ей нужен еще один костюм. А мужчине нужен новый костюм, когда он идет на работу или, когда он идет на встречу со своей подругой — мы нагружаемся тоннами бесполезного балласта, не осознавая, что вся собственность дана нам лишь на время. Вы не сможете забрать ее с собой, а если у вас есть деньги, вам приходиться беспокоиться о том, что с ними делать. Вы не должны их потерять, или вы должны накопить их побольше и так далее, и так далее — все эти сны, все эти кошмары так типичны для нашей цивилизации. А *проснуться* и стать настоящим — означает, что мы должны существовать с тем, что у нас есть, с реальным полным потенциалом, жить богатой жизнью, испытывать глубокие переживания, радость, гнев — быть *настоящими,* а не *зомби*! Вот смысл настоящей терапии, настоящего взросления, настоящего пробуждения, а не этого постоянного самообмана и фантазий о недостижимых целях, не этого чувства жалости к себе от того, ролей, которые мы хотим играть и так далее.

Итак, давайте вернемся к Джин. Джин, попробуй поговорить снова, расскажи сон еще раз, проживи его так, словно это — твое существование, в котором ты живешь сейчас, посмотри, сможешь ли ты узнать побольше о своей жизни...

Дж: Я не — все было так смутно, пока я не обнаружила, что я — пока это место не превратилось в край обрыва. Я не помню, боялась ли я вначале или нет, возможно — о, я должна говорить в настоящем времени?

Ф: Сейчас ты на краю обрыва. Ты боишься спускаться?

Дж: (смеется) Думаю, да, немножко боюсь спускаться. Но тогда это казалось...

Ф: Значит, экзистенциальное послание гласит: «Ты должна спуститься вниз».

Дж: Думаю, я боюсь узнать, что там внизу.

Ф: Это указывает на ложные амбиции, на то, что ты слишком высоко забралась.

Дж: Это верно.

Ф: Итак, экзистенциальное послание гласит: «Спускайся вниз». А наше ментальность снова говорит: «Наверху лучше, чем внизу». Тебе всегда нужно забраться повыше.

Дж: Мне все же немного страшно спускаться вниз.

Ф: Поговори с обрывом.

Дж: Почему ты такой грязный? Ты скользкий и склизский, я могу упасть на тебя и поскользнуться.

Ф: Теперь сыграй обрыв. «Я скользкий и...»

Дж: Я скользкий и грязный, чтобы легче было скользить и быстрее можно было бы попасть вниз. (смеется)

Ф: Ага, ну в и чем же шутка?

Дж: (продолжает смеяться) Я просто смеюсь.

Ф: Можешь ли ты принять свою скользкость?

Дж: Хм. Думаю, да. Да. Я вроде бы никогда... Да, знаете, каждый раз, когда я уже готова, знаете, сказать: «Ага! Вот тут-то я тебя и поймала» она — ну, знаете, рационализация, ускользает. Я скользкая и склизская. Хм. Но я все равно собираюсь вниз, потому что это должно быть здорово, и я хочу узнать, куда ведет этот путь и что там будет в конце. И вроде бы только сейчас я поворачиваюсь и ищу что-нибудь, что защитит мою одежду (смеется) или поможет мне быстрее скользить. Я обнаруживаю картонку -

Ф: Можешь сыграть эту картонку? Если бы ты была картонкой... в чем состояла бы твоя функция?

Дж: Я просто — помогаю. Я вроде лежу тут брошенная и, ага, мне нашлось применение.

Ф: О — ты можешь быть полезной.

Дж: Я могу быть полезной. Я не просто брошена и валяюсь тут, со мной проще будет съехать вниз.

Ф: Для тебя важно быть полезной?

Дж: (тихо) Да. Я хочу помогать кому-нибудь... Достаточно ли этого для картонки?.. Может быть, я еще хочу, чтобы на мне сидели. (смех) (Ф: О!) Что там было в книжке, насчет того, кто кого хочет пнуть? Я хочу, чтобы меня жалели. Хочу быть забитой. (Ф: Скажи это еще раз.)

(смеясь) Я хочу, чтобы на мне сидели. Хочу быть забитой.

Ф: Скажи это группе.

Дж: Ну, это трудно. (громко) Я хочу, чтобы на мне сидели, хочу быть забитой... Хм. (громко) Я хочу, чтобы *на мне сидели,* хочу *быть забитой.* (ударяет по бедру кулаком)

Ф: Кого ты бьешь? (Дж: Себя.) А кроме себя?

Дж: Я думаю, мою мать, которая поворачивается, которая позади меня, я оглядываюсь и вижу ее.

Ф: Хорошо. Теперь ударь ее.

Дж: (громко) Мама, ты меня забила — (ударяет по бедру) ох! — (смеется) и *ты* поедешь со *мной* (смех), не ты будешь говорить мне, куда идти и вести *меня* туда, куда хочешь *ты,* а я возьму *тебя* с *собой.*

Ф: Замечаешь ли ты что-нибудь в том, как ты ведешь себя с матерью?

Дж: Прямо сейчас? (смеется)

Ф: У меня сложилось впечатление, что это убедительно *чересчур...* Ты говорила с гневом, а не с твердостью.

Дж: Ммм. Думаю, я все еще ее боюсь.

Ф: Вот оно что. Скажи это ей.

Дж: Мама, я все еще тебя боюсь... но ты все равно со мной поедешь.

Ф: О'кей. Пусть мамаша сядет на картонку. (смех)

Дж: (смеется) Садись позади меня. На этот раз ты должна сесть сзади... Ты готова? О'кей.

Ф: Ты руководишь.

Дж: Я руковожу. Я контролирую ситуацию. (смеется)

Ф: Ты — водитель.

Дж: (печально) Я могу везти только, знаете — вниз. (вздыхает)

Ф: Ты каталась на санках?

Дж: Я никогда не каталась на санках... но я каталась на коньках. О'кей, мы едем. Я не знаю, куда мы едем — в этот момент. Мы просто отъезжаем, потому что отсюда можно ехать, а мы здесь оказались.

Ф: Ну, ты говорила, что это путешествие в недра земли.

Дж: Да. Но, думаю, что сейчас я не совсем в этом уверена. Я не — мне это не было ясно, пока я не поняла, как глубоко мы спускаемся.

Ф: Тогда продолжай.

Дж: Сейчас мы спускаемся. Мы скользим вниз, а потом подъезжаем к повороту и поворачиваем... еще раз поворачиваем... еще раз... и я оглядываюсь, чтобы посмотреть, сидит ли она еще тут. (смеется) Она еще тут.

Ф: Всегда разговаривай. *Самое* важное превращать все в разговор, вместо того, чтобы болтать *об этом.* Поговори *с* ней. Если ты говоришь *с* кем-то, то получаешь представление.

Дж: Ты все еще здесь?

Ф: Что она отвечает?

Дж: Да. Я все еще здесь, но это жутковато.

Не волнуйся. Я обо всем позаботилась. (решительно) Это *забавно.* Я не знаю, куда ведет этот путь, но мы это выясним.

Мне страшно!

Я думаю, я — не бойся. Путь идет вниз, вниз, ВНИЗ и ВНИЗ... (мягко) Интересно, что там внизу. Там будет только темнота... Я не знаю, что она говорит.

Ф: Что делает твоя левая рука?

Дж: Прямо сейчас?

Ф: Да. *Всегда* прямо сейчас.

Дж: Держится за голову. Я -

Ф: Как будто для того, чтобы?..

Дж: Не видеть?

Ф: Ага. Ты не хочешь смотреть, куда ты едешь, ты не хочешь видеть опасность.

Дж: Хм. (тихо) Я действительно боюсь — что там будет внизу... Там может быть что-то ужасное, или просто чернота, или просто забвение.

Ф: Я хотел бы, чтобы ты пошла в эту черноту. Это твое ничто, чернота, стерильная пустота. На что похоже пребывание в ничто?

Дж: Вдруг ничто — это я спускаюсь вниз, теперь... склон, а когда я оказываюсь внизу, я встаю. Я встаю и брожу там и это прекрасное место.

Ф: Можешь сказать своей матери: «Прощай, мама, покойся с миром»?

Дж: Я думаю, я сказала ей... Прощай, мама. (почти плачет) Прощай!..

Ф: (мягко) Поговори с ней. Пойди к ее могиле и поговорил с ней об этом.

Дж: (плачет) Прощай, мама. Ты не виновата в том, что ты делала. Ты не виновата в том, что сначала родила трех мальчиков и думала, что следующим будет тоже мальчик, и ты не хотела меня и тебе было так плохо, когда ты узнала, что я — девочка. (все еще плачет) Ты просто пыталась справиться со мной, вот и все. Ты не должна была подстраиваться под меня... Я прощаю тебя, мама... Ты очень упорно работала. Теперь я могу идти... Теперь я точно могу идти.

Ф: Ты все еще задерживаешь дыхание, Джин...

Дж: (себе) Ты действительно уверена, Джин?.. (мягко) Мама, отпусти меня.

Ф: Что бы она ответила?

Дж: Я не могу отпустить тебя.

Ф: Теперь *ты* скажи это матери.

Дж: Я не могу отпустить тебя?

Ф: Да. Ты ее держишь. Ты за нее держишься.

Дж: Мама, я *не могу* отпустить тебя. Ты мне нужна. Мама, ты мне не нужна.

Ф: Но ты все еще по ней скучаешь... так?

Дж: (очень тихо) Чуть-чуть. Здесь просто кто-то... как будто здесь никого нет?.. как будто здесь совсем пусто и темно. Но здесь не пусто и темно — здесь красиво... Я отпущу тебя... (вздыхает, почти не слышно) Я отпущу тебя, мама...

Ф: Я очень рад, что у нас был этот опыт — из него мы многому можем научиться. Заметьте, что не было отыгрывания ролей. Она не плакала, чтобы завоевать симпатию, не плакала, чтобы получить власть, это был

один из тех взрывов, о которых я упоминал — способность взорваться горем — и это оплакивание, как его называл Фрейд, необходимо, чтобы повзрослеть, попрощаться с образом ребенка. Это очень важно. Очень немногие люди действительно могут визуализировать и концептуализировать себя, как взрослых людей. У них всегда есть образ отца или матери. Вот в чем Фрейд полностью заблуждался. Именно в этом он был *совершенно* неправ. Он думал, что человек не достиг зрелости, *из-за того что* у него была детская травма. Это обходной путь. Человек не хочет принять на себя ответственность взрослого и поэтому рационализирует, цепляется за детские воспоминания, за образ себя-ребенка и так далее. Потому что вырасти — значит быть *одному,* а быть одному необходимо для зрелости и контакта. Одиночество, изоляция — это все еще стремление к поддержке. Сегодня Джин сильно продвинулась к тому, чтобы стать взрослой.

Кэрол

Кэрол: Я пытаюсь решить, развестись ли мне с мужем или нет, и это продолжается десять лет.

Ф: Да, это — настоящий тупик! Настоящая незавершенная ситуация, и это — типичный тупик. Мы скорее будем стараться сохранить статус кво, чем пройдем через тупик. Мы продолжаем играть в самоистязание, с нашим неудавшимся замужеством, с нашей терапией, мы стараемся все исправить, исправить, исправить и ничего не меняется, но наш внутренний конфликт всегда тот же, мы поддерживаем статус кво. Так что поговори со своим мужем. Посади его туда.

К: Ну, я чувствую, как будто я — я обнаружила кое-что, Энди, я обнаружила, что ты для меня значишь — кто ты для меня, и я люблю тебя по-своему. Ты знаешь, я не любила тебя, когда вышла за тебя замуж, но я люблю тебя сейчас, в некотором смысле, но.. но я чувствую, что я не

смогу стать взрослой, если останусь с тобой, а я не хочу оставаться такой.

Ф: Поменяйся местами.

К: Это не честно, Кэрол, потому что я люблю тебя так сильно и мы так долго были вместе... и я хочу заботиться о тебе... Я просто хочу, чтобы ты любила меня, и...

Ф: Я не понимаю. Сначала он говорит, что любит тебя, а потом говорит, что он хочет... что он нуждается в любви.

К: Да. Я... Я действительно нуждаюсь... Я думаю, я нуждаюсь в любви.

Ф: Это что, торговля? Торговое соглашение — любовь за любовь?..

К: Ты нужна мне.

Ф: О! Зачем тебе нужна Кэрол?

К: Потому что ты возбуждаешь... я чувствую себя мертвым без тебя.

Ты — *зануда,* Энди. Я не могу чувствовать за нас обоих... Я знаю, я тоже напугана, меня действительно пугает жизнь. Я тоже боюсь жизни, но мы просто испуганы. Нам обоим необходима любовь. Я не думаю, что могу тебе ее дать.

Ф: Мы можем начать с обиды. Скажи ему, за что ты на него обижена.

К: Я обижена на то, что ты — груз у меня на спине. Я обижаюсь каждый раз, когда ухожу из дома, я чувствую вину за это. Я чувствую вину за...

Ф: А вот это ложь. Когда ты чувствуешь вину, ты на самом деле чувствуешь обиду. Выкинь слово вина, и каждый раз вместо него употребляй слово *обида.*

К: Я обижена за то, что не могу чувствовать себя свободной. Я хочу двигаться. Я хочу — я обижена... Я обижена на то, что ты киваешь на меня...

Ф: Теперь скажи, что тебе нравится в нем.

К: Хорошо. Мне действительно нравится, когда ты заботишься обо мне, любишь меня, потому что я — Я знаю, что никто не сможет любить меня, как ты. Я обижена на тебя -

Ф: Теперь давай выбросим слово «любовь», и будем вместо него использовать настоящие слова.

К: Оо. Я обижаюсь, когда ты успокаиваешь меня. Я обижена на то, что ты считаешь меня маленькой девочкой.

Ф: И что он должен сделать?

К: Ты должен лечь со мной в постель и ты должен потрахаться со мной. И я больше не хочу трахать тебя, мне это надоело. Я не хочу. *Ты* должен делать это. Что-то не так, что-то должно быть иначе. Я действительно хотела бы любить кого-то, *кого-нибудь.* Я — я устала от этого — просто быть любимой. Я чувствую, что во мне есть дыра, я прогрызла огромную дыру в себе. Я хочу стать взрослой.

Ф: А по твоим ощущениям, сколько тебе сейчас лет?

К: Сколько лет? Я не знаю на самом деле. Я знаю, что я все время слышу два голоса, и пытаюсь не говорить здесь много, чтобы их не слышать. Один — очень детский, другой — другой мне нравится и звучит он по-взрослому. Этот голос я очень часто использую, когда говорю по телефону. Иногда он очень враждебный и резкий.

Ф: А сейчас ты слышишь свой голос?

К: Это — что-то среднее. Он — а — он — я держу его под контролем, чтобы он не звучал так по-детски.

Ф: Ну, *мне* сейчас от твоего голоса хочется спать. Ты гипнотизируешь меня, ты усыпляешь меня...

К: (плачет) Я и себя усыпляю (Ф: Да, Да.) и я не могу переступить эту черту — где я теперь, — я могу расти, а потом, когда я на самом деле думаю о принятии решения, — тогда я усыпляю себя. Либо я иду спать, либо у меня есть куча работы (смеется). Я просто схожу с ума, работая. А потом, иногда, со мной что-то происходит, и я думаю «Хорошо, я подумаю об этом», и вместо того, чтобы думать об этом, я просто закрываюсь и засыпаю. Либо засыпаю сидя, либо принимаю снотворное и засыпаю.

Ф: Теперь я хочу, чтобы Кэрол поговорила со сном.

К: Ооо, со сном. О'кей. Мне прямо здесь быть сном?

Ф: Нет, *там* сидит Кэрол. Сон сидит *здесь.*

К: О, боже, я просто хочу пойти спать. Я, возможно, в состоянии вздремнуть в этот полдень, или — если я покончу с этой работой, то сразу засну. Но потом я, может быть не лягу спать еще немного, посмотрю телевизор или еще что-нибудь. Здесь нечего делать, я полагаю, я просто пойду спать. Я не думаю, что сама смогу заснуть, поэтому я приму таблетку и тогда я буду уверена, что засну, потому что я должна смотреть на часы и через несколько часов я должна встать. Лучше начнем заново. О'кей, я собираюсь заснуть и я собираюсь — я стану сном.

О. Я — сон... Это не так, как я думала. Я — сон. (голос снижается до шепота) Я на самом деле не — я не — я не спокойный. Я брожу... я брожу... я двигаюсь ... я не мирный.. я не мирный. Я... вижу сновидения и разговариваю, я слышу звуки...

Ф: Теперь снова стань Кэрол.

К: Я напряжена. Теперь у меня болит сердце. Глаза устали. Ноги устали. И я... я фантазирую. Я много фантазирую.

Ф: Да.

К: Когда я в постели, я много фантазирую.

Ф: Например?

К: Ну, у меня есть старый стандарт. (смеется) Прекрасный Принц... Я больше не верю в него. (плачет) Это просто не оставляет меня шесть месяцев, и я просто не верю в это. Я хочу сделать что-то свое... ничего... все это — выдуманная чепуха, это совсем не помогает, по крайней мере мне. Я должна сделать что-то сама. Я должна так или иначе прийти к соглашению со своим мужем, так или иначе. Либо срать, либо вставать с горшка — так или иначе, поэтому я не трачу свою энергию и время, думая каждый день, будет ли тот день, когда я решусь.

Ф: Теперь скажи это — скажи это Кэрол: «Кэрол, либо сри, либо вставай с горшка».

К: Я говорила ей.

Ф: Давай сделаем это снова.

К: Ооо.(смеется) О, Кэрол, когда ты собираешься *решиться?* Что ты собираешься делать? Делай *что-нибудь,* ради Бога. Ты просто тупая, монотонная трещотка, все носишься со своим выдуманным миром. *Прекрасный* Принц. Ты уже не такая уж и хорошенькая. И никогда такой не была. Ну давай же, решайся. Никто не прийдет и не увезет тебя. Вставай и иди, ты должна идти.

Ф: Поменяйся местами...

К: Да, но я хотя бы знаю, что у меня тут есть. Это не так плохо, в самом деле, знаешь, если присмотреться повнимательнее. Перестать это так драматизировать, это действительно не так уж плохо. Мне очень повезло. Уххх! (смеется)

Ф: Скажи это еще раз.

К: Уххх! (Ф: Еще раз.)

К: Ухх! (Ф: Еще раз.)

Ухх! Так благоразумно. Ты так *рассудительна*! Хорошо, ты действительно сделала *ошибку*.

Ф: Снова поменяйся местами.

К: Я снова забыла, кто я.

Ф: Я должен сказать! Я согласен. Да. Хорошо, я хочу здесь закончить. Все, что я могу сказать, ты — великолепный пример тупика. Ты застряла в своем замужестве, ты застряла в своих фантазиях, ты застряла в своем самоистязании...

К: Так что это значит?

Ф: Что ты застряла... Сейчас ты чего-то хочешь от меня. Ты смотришь на меня так, как будто чего-то хочешь.

К: О, я знаю, вы не можете на самом деле помочь мне принять решение, но... (Ф: *Но.)* но, может быть, вы можете помочь мне понять, где я... как если бы я делала некоторые успехи.

Ф: Нет. Ты застряла. Ты в своем болоте.

К: Тогда как же из него выйти? Как мне из него выйти?

Ф: Иди дальше, *внутрь* него. Пойми, как ты застряла. Ты когда-нибудь видела фильм «Женщина в дюнах»?

К: Хорошо, как я могу пройти вглубь этого? Думать об этом?

Ф: Ну, я предлагаю тебе использовать слова: «Я застряла» около ста раз в день. Скажи своему мужу, как ты застряла, и расскажи своим друзьям, пока ты полностью не поймешь, как ты застряла.

К: Спасибо.

Ф: Ну, то что я действительно хотел вам показать, так это то, что это действительно великолепный пример. Вы можете сто лет ходить к психоаналитику, вы можете сто лет заниматься ерундой. Ничего не изменится. Статус кво поддерживается. Она *застряла,* и она *хочет* быть застрявшей. Если она не пройдет через тупик, она будет оставаться там всю свою жизнь.

Х: То есть вы говорите, что если она глубже туда погрузиться, тогда она, в конце концов, как кто-то сказал вчера вечером, устанет от этого. Это, может быть -

Ф: Это уже предсказания. Я могу сказать вам только вот что: пройти через тупик возможно. Если я скажу как, я буду «стараться помочь», а это бесполезно. Она должна обнаружить это, все в ней самой. Если ей действительно станет ясно: «Я застряла», она, возможно, захочет что-нибудь сделать с этим. Она несколько закрыта для понимания того, что, в конце концов, она застряла в своем замужестве. Она еще не понимает, что она застряла в своей игре в самоистязание. «Ты должна/ты не должна; ты должна/ты не должна; да/ но; но в случае, если это произойдет/тогда; почему Прекрасный Принц не приходит/но Прекрасный Принц не существует». Все это пустословие, которое я называю каруселью тупика, кружится и кружиться. Я думаю, вы получили хороший пример. Единственное решение — найти волшебника с волшебной палочкой. А такого не бывает. Хорошо.

Кирк

Кирк: Мне нечего рассказать тебе, у меня нет сна.

Фритц: О'кей, поговори с этим несуществующим сном.

К: Ну, ты не то чтобы несуществующий, ты просто — я — ты только что был здесь — а потом ты убегаешь, как только я просыпаюсь. И все здесь узнают столько о себе, а ты убегаешь. Ты не даешь мне информацию, с которой я мог бы работать.

Ф: Поменяйся местами. «Да, я убегаю. Я твой сон, я убегаю.»

К: Ну, я же не виноват, что ты просыпаешься и забываешь. Я свое дело сделал. Я тебе приснился. Это ты меня забыл. Я не убегал.

Значит, это я виноват.

Ф: Должно быть, этот сон — еврейская мамаша. «Значит, это я виноват!» (смех)

К: Как тебе не стыдно, бедный я, бедный. Сам знаешь.

Ф: Можешь, не думая, ответить на мой вопрос, когда я щелкну пальцами? Не думая. Когда ты потерял свой сон?

К: Как только я проснулся... У меня был сон и я сказал — вот с чем Фритц хочет работать и я проснулся, а его уже не было...

Ф: Жизнь без снов... Что случилось с твоим сном?

К: Мой сон... Жизнь без снов очень печальна...

Ф: Что сейчас делают твои руки?

К: Они массируют кончики пальцев. Мои руки дрожат.

Ф: Да. Давай устроим встречу; здесь что-то происходит.

К: Ты нервничаешь, и я — как обычно, я собираюсь защитить тебя, и — получить твое... твое *действие* здесь, поэтому ты не будешь делать ничего того, чего ты не должен делать со своими руками. Тебе стыдно за то, что они трясутся, твоя левая рука трясется — поэтому — о, я закрою их.

Ф: Ты можешь сказать несколько предложений, начинающихся со слов «Мне стыдно за...»

К: Мне стыдно за мой внешний вид, мне стыдно за то, что я не могу встречаться с людьми. Мне стыдно за то, как я выгляжу. Мне стыдно за то, что я такой дурак, что стыжусь. Мне стыдно...

Ф: Скажи это Кирку, «Кирк, тебе должно быть стыдно за то — что ты ходишь по земле, за то, что ты нервничаешь...»

К: Тебе должно быть *стыдно* за то, что ты делаешь это. Ты сам знаешь. Ты знаешь, что ты чего-то стоишь, ты знаешь, что есть вещи, которые ты можешь делать хорошо.

Ф: Продолжай придираться. Стань настоящим придирой.

К: Тебе должно быть стыдно! Это глупо, это идиотизм. Это просто дополнительное доказательство, что ты — ты — ничего не стоишь. Ты не должен даже принимать — отстаивать то, что как ты знаешь, ты можешь делать хорошо. Ты слаб для того, чтобы быть — чтобы чувствовать, как ты это делаешь.

Ф: Можешь попридираться немного к *нам*? Скажи нам, что нам должно быть стыдно...

К: Вам должно быть стыдно...

Ф: Просто играй придиру.

К: Стыдитесь! Вы сидите и смотрите на других, а сами почему до сих пор не вышли сюда наверх? Вы должны все знать. Вы должны быть способны позаботиться о себе... и вы думаете только о себе, и вы пришли сюда, чтобы позаботиться о себе, в то время как в мире происходит так много того, о чем надо позаботиться. Я знаю, что вы пришли сюда для своей собственной выгоды. Это очень глупо.

Ф: Хорошо. Давай сыграем в эту глупую игру. Снова вернись к Кирку. «Кирк, тебе должно быть стыдно за это и за то.» Потом ты играешь Кирка и каждый раз, когда ты отвечаешь, либо говори «Да пошел ты!..», либо придирайся в ответ, давай сдачи.

К: Кирк, тебе должно быть стыдно за то, что ты...

(возмущенно) О, заткнись! Ты всегда так делаешь. Просто заткнись!

Кто тебе скажет, как не ты сам? Кто-то должен напоминать тебе, чтобы ты держался потише и не воображал себя таким уж офигенно умным.

О, он снова начинает! Орет на меня. Целый день. Целый день. Дай мне хоть немного порадоваться жизни.

Все, что я могу сделать, это говорить снова и снова -

Ф: Что сейчас делают твои руки?

К: Они хотят ударить.

Ф: О. Да. Придира стал теперь немного сильнее.

К: Это происходит, потому что -

Ф: Скажи ему: «Я могу ударить тебя».

К: Я могу ударить тебя! Но на самом деле я не могу ударить тебя, поэтому я придираюсь. Мои слова — это удары. Это мягче, потому что когда ты действительно ударяешь, тогда ты уничтожаешь, а у меня нет никакой причины... чтобы этого хотеть... чтобы тебя здесь не было и ты бы не придирался ко мне. Потому что, если я ударю, я уничтожу тебя.

Ф: Теперь скажи это своим родителям. Это еврейская мамаша? Твоя мать придиралась? Она — придира?

К: Нет.

Ф: Кто придира? Кто директор, притеснитель?

К: Бог. (обиженно) Твои грехи — только твоя вина, но твои добродетели — дары Божьи, поэтому не — гордыня предшествует падению, и все это дерьмо, которым тебя пичкают всю жизнь.

Ф: Ты можешь сказать Богу, за что ты на него обижен?

К: Он такой трахнутый идиот. (смех)

Ф: Скажи *ему.*

К: (запинаясь) Ты — ты — (громкий смех)... Если бы ты *был,* ты *был бы* идиотом. Чтобы ни — Божественность, по-моему, это идиотизм. Это хуже, чем идиотизм, это — *злоба.*

Ф: Ты можешь сказать: «*Я* злобен»?

К: Я злобен. Я злобен.

Ф: Скажи это и Богу. «Ты злобен.»

К: *Ты* злобен... Только тебя нет.

Ф: Теперь я знаю, что ты из себя представляешь. Ты все время *отменяешь.* Ты ставишь кегли, а потом сбиваешь их. Ты снова ставишь кегли, а потом — снова их сбиваешь. «Да — но.» Очень важно понять слово *но. Но* — убийца. Ты говоришь «да...» и тут же появляется большое «но», которое убивает все «да». Ты не даешь *да* ни единого шанса. Теперь, если ты заменишь *но* на *и*, тогда ты даешь *да* шанс. Гораздо труднее понять *но,* когда оно не выражено словом, а проявляется в поведении. Ты можешь сказать «да, да, да», а твое отношение будет *но,* твой голос или твои жесты отменят то, что ты говоришь. «Да\ но.» Таким образом, нет никакого шанса для роста или развития.

К: Тогда как я могу изменить это?

Ф: Посади Фритца на стул и спроси его.

К: Как я могу изменить это, Фритц?

Не сбивай кегли, когда ты их установил.

Звучит очень просто...

Это может быть просто, но нужно упорно практиковаться.

Ф: Видишь? «Да\ но.» «Как просто, *но*» — (смех)

К: Это просто, но это тяжело.

Ф: Видишь, даже Фритц все отменяет — *твой* Фритц...

К: Да. Я хотел, чтобы вы сказали мне, что делать...

Ф: Чтобы ты мог бросить это в мусорное ведро.

К: Я *могу* сделать это... Я просто *прекращаю* делать это... прекращаю жульничать с собой.

Ф: Ты снова придираешься?

К: Да. «Мне следует стыдиться.» Так уж я устроен...

Ф: В чем ты себя не устраиваешь?.. Не сделаешь ли ты мне одолжение, и примешь ли все плохое в себе, например, дрожь и так далее. Продолжай нервничать и пойми, что это интересно. Скажи «да» своей дрожи и оставь «но». Я знаю, сейчас это просто упражнение, но

давай попробуем это упражнение. «Я дрожу. Мне это нравится.»

К: Вы расслабляете меня, я не могу -

Ф: О! Ты расслабляешься в тот самый момент, когда ты прекращаешь притеснять себя, потому что тогда ты не должен быть презрительным. Придирки создают контрсилу. Это основа игры в самоистязание — пытаешься быть чем-то, чем ты не являешься. О'кей.

Мэг

Мэг: В моем сне я сижу на платформе, и там кто-то еще со мной, мужчина, и, возможно, другой человек, и — а — пара гремучих змей. И одна из них поднимается на платформу, свивается в кольца, и я напугана. И ее голова поднята, но не похоже, что она собирается ужалить меня. Она просто лежит здесь и я боюсь, и этот другой человек говорит мне — ух — просто, просто не беспокой змею, и она не будет беспокоить тебя. А другая змея, другая змея внизу, и там, внизу еще собака.

Фритц: Что там?

М: Собака и другая змея.

Ф: Итак, здесь наверху — одна гремучая змея, и внизу — другая гремучая змея и собака.

М: И собака вроде бы нюхает змею. Она — а — подходит очень близко к змее, как бы играет с ней, и я не могу остановить — заставить ее не делать этого.

Ф: Скажи ей.

М: Собака, прекрати! (Ф: Громче.)

Прекрати! (Ф: громче.)

(кричит) ПРЕКРАТИ! (Ф: Громче.)

(вопит) *ПРЕКРАТИ!*

Ф: Собака прекратила?

М: Она смотрит на меня. Теперь она возвращается к змее. Теперь — теперь змея свертывается клубком вокруг собаки, а собака ложится и — и змея сворачивается вокруг собаки, и собака выглядит очень счастливой.

Ф: О! Теперь создай диалог между собакой и гремучей змеей.

М: Вы хотите, чтобы я их сыграла?

Ф: Обоих. Конечно. Это твой сон. Каждая часть — это часть тебя.

М: Я — собака, (нерешительно) Ух. Привет, гремучая змея. Мне хорошо, когда ты обвиваешься вокруг меня.

Ф: Посмотри на аудиторию. Скажи это кому-нибудь в аудитории.

М: (мягко смеясь) Привет, змея. Мне хорошо, когда ты обвиваешься вокруг меня.

Ф: Закрой глаза. Войди в свое тело. Что ты ощущаешь физически?

М: Я трясусь. Напряжение.

Ф: Углубись в это. Позволь себе трястись и достигни своих чувств... (все ее тело начинает немного двигаться) Да. Пусть это произойдет. Ты можешь станцевать это? Позволь своим глазам открыться, только так, чтобы оставаться в соприкосновении со своим телом, с тем, что ты хочешь физически выразить... Да... (Она ходит, трясясь и судорожно подергиваясь, почти шатаясь) Теперь станцуй гремучую змею... (она двигается медленно и изящно извивается)... Ну и как это — быть гремучей змеей?..

М: Это — нечто — медленно — полное — полное сознавание всего, что подходит слишком близко.

Ф: Мм?

М: Я полностью осознаю, когда что-то подходит слишком близко и я готова ужалить.

Ф: Скажи это нам: «Если вы подойдете слишком близко, я...»

М: Если вы подойдете слишком близко, я *ужалю*!

Ф: Я не слышу тебя. Я все еще не верю тебе.

М: Если вы подойдете слишком близко, я *ужалю*!

Ф: Скажи это каждому здесь.

М: Если вы подойдете слишком близко, я *ужалю*!

Ф: Скажи это всем своим телом,

М: Если вы подойдете слишком близко, я *ужалю*!

Ф: Как твои ноги? По-моему, ты шатаешься.

М: Да.

Ф: На самом деле ты не готова к обороне.

М: Да, я чувствую, что я... что-то среднее между тем, чтобы быть очень сильной и — если я отпущу, они превратятся в резину.

Ф: О'кей, позволь им превратиться в резину. (ее колени сгибаются и шатаются) Снова... Теперь попробуй, какие они сильные. Попробуй — топни по полу. Сделай что-нибудь. (она несколько раз топает одной ногой) Да, теперь — другой. (топает другой ногой) Теперь снова позволь им превратиться в резину. (она снова позволяет коленям согнуться) Теперь труднее, не так ли?

М: Да.

Ф: Теперь снова скажи предложение: «Если вы подойдете слишком близко...»... (она пытается)... (смех)...

М: Если — если вы...

Ф: О'кей, изменись. Скажи: «Подойдите ближе». (смех)

М: Подойдите ближе.

Ф: Что ты теперь чувствуешь?

М: Тепло.

Ф: Ты чувствуешь себя более реальной?

М: Да.

Ф: О'кей... Итак — то, что мы сделали, — это несколько сняли страх соприкосновения. Итак, с этого момента, она будет немного больше соприкасаться.

Вы видите, как вы можете использовать *все* во сне. Если во сне вас преследует великан-людоед, и вы *становитесь* великаном-людоедом, кошмар исчезает. Вы возвращаете себе энергию, которая была вложена в демона. Тогда сила людоеда уже не снаружи, отчужденная, а внутри, где вы можете ее использовать.

Чак

Чак: (уверенный самонадеянный голос) Вы не повторите то, что вы говорили о людоедах еще раз? Я не полностью все это понял. Людоед снаружи и людоед внутри.

Ф: У тебя были какие-нибудь ночные кошмары?

Ч: Да... (смех)... (он поднимается на сцену, чтобы работать) Кошмары не повторяющиеся, но они случались два или три раза, где — однажды, я вспоминаю очень ярко, когда я ехал с холма, от моего дома.

Ф: Ты помнишь наше соглашение?

Ч: Да. Извините. Мы — в настоящем. Извините. О'кей. О чем это я? Я еду с холма в своей машине на работу, а мой маленький сын бежит перед машиной и я толкаю его, и это очень пугает. Это случалось два или три раза.

Ф: Теперь сыграй машину.

Ч: О'кей. Здесь или там, где я?

Ф: Просто сыграй машину, как если бы ты был этой машиной.

Ч: Я еду — я должен дать машине жизнь, которой у нее нет?

Ф: Да.

Ч: У меня есть жизнь. Машина делает то, что я говорю ей делать.

Ф: Скажи это машине.

Ч: Машина, ты делаешь то, что я тебе говорю. Когда я поворачиваю руль, ты — когда я поворачиваю руль, ты поворачиваешь, а когда ты — когда я держу руль прямо, ты едешь прямо.

Ф: Что отвечает машина?

Ч: Машина отвечает: «Да, сэр».(смех) Что еще она может ответить? Я управляю ею, а не она управляет мной.

Ф: Скажи это машине.

Ч: Машина, я управляю тобой, а не ты управляешь мной.

Ф: Теперь сыграй этого мальчика. Смотри сон с точки зрения этого мальчика.

Ч: О'кей. Вниз по дороги сюда едет папина машина, и я люблю папу и хочу выбежать, и — ух, и поздороваться с папой, и вдруг неожиданно эта машина — неожиданно эта машина сбивает меня. Почему?

Ф: (усмехаясь) Странный мальчик. Его сбивает машина, а он спрашивает: «Почему?» (смех)

Ч: Ну, я... не забывай, я только приблизительно изображаю мальчика. И я не *знаю,* что он думает, это просто то, что... как мне кажется, он думает.

Ф: О'кей, снова сыграй мальчика.

Ч: О'кей. Хорошо. Сюда едет папа, на машине, и я люблю его и хочу поговорить с ним — а он собирается сбить меня! Он ненавидит меня!

Ф: И?

Ч: Я должен сыграть сон так, чтобы ударить его? Ведь этого не происходит... этого не происходит. Я просыпаюсь до того, как сбиваю его.

Ф: В какой же момент ты прерываешь сон?

Ч: Когда передние колеса находятся примерно в шести футах от него.

Ф: Так чего ты избегаешь?

Ч: Я избегаю того, чтобы убить мальчика.

Ф: Да. Теперь убей мальчика.

Ч: О'кей. Хорошо. Я еду с холма на своей машине, и когда появляется мальчик, я не собираюсь остановиться.

Ф: И?

Ч: Он мертв.

Ф: Закрой глаза. Посмотри на него. Он мертв... Поговори с ним теперь.

Ч: (плачет) Я не собирался этого делать. Я не собирался этого делать. Я не мог остановиться.

Ф: Продолжай с ним разговаривать.

Ч: Больше нечего сказать. Кроме того, что я сожалею.

Ф: Скажи ему все, о чем ты сожалеешь.

Ч: Я сожалею, что оттолкнул его, когда он хотел прийти и быть с папой, а я был слишком занят, чтобы поговорить с ним.

Ф: Теперь скажи это ему.

Ч: Я сожалею о том, что выгнал тебя — обо всех тех случаях, когда я выгонял тебя, когда я делал что-нибудь, что было — было очень-очень важно для меня, а по-настоящему важным было не то, что я делал, а то, что ты хотел... быть с папой.

Ф: Теперь сыграй его.

Ч: О'кей... А... а...

Ф: Вернись в то время, когда он хотел поговорить с тобой.

Ч: О'кей. Папа... я... я — мальчик. Папа, почему так и так... Папа, что думает мышь, когда ее поймали? Всякое такое.

Ф: О'кей. Теперь...

Ч: Папа, я хочу поговорить с тобой. Я спрошу что-нибудь, если ты просто поговоришь со мной и заметишь, что я здесь. Это — это мальчик.

Ф: О'кей. Теперь поменяйся местами. Скажи нечто подобное *своему* отцу.

Ч: Хорошо. Ради Бога, почему ты весь вечер сидишь здесь с проповедями, когда *я* здесь?

Ф: Теперь продолжай диалог. Пусть он ответит.

Ч: Сын, ты знаешь, что у меня завтра служба. Ты знаешь, что каждый полдень в субботу — Проповедь. Поэтому будь добр, уйди и не беспокой меня, потому что я должен это сделать... Я проецирую... я проецирую свои собственные мысли, потому что я не помню точные слова, но это было нечто подобное.

Ф: Продолжай. Настаивай на том, что он должен поговорить с тобой.

Ч: Папа, пожалуйста, поговори со мной или давай пойдем... возьми меня на мультфильмы или еще куда-нибудь. Куда-нибудь. Я хочу поговорить с тобой о том, что для меня важно, а ты не слушаешь. Ты *не слушаешь]* (гневно кричит) *Черт побери, ты слишком занят, чтобы слушать! Я* же здесь.

Ф: Заставь его слушать.

Ч: (кричит громче) *Ради Бога, послушай ты, сукин сын!* Это покажет тебе, что я тоже здесь.

Ф: О'кей, теперь вернись к своему сыну.

Ч: Кто я? Я — он или...

Ф: Ты — это ты, а он сидит там. Поговори с ним теперь.

Ч: Все, что я делаю, не так уж и важно. Пойдем на пляж.

Ф: Ты все время смотришь на меня. Чего ты от меня хочешь?

Ч: Я хочу, чтобы вы помогли мне завершить несколько сцен.

Ф: Посади Фритца на этот стул.

Ч: О'кей.

Ф: «Фритц, я хочу, чтобы вы помогли мне.»

Ч: Фритц, у меня есть незаконченные сцены, и они были незаконченны годами, и я хочу помощи.

Ф: Поменяйся местами. Сыграй Фритца.

Ч: Ты хочешь помощи от меня? Смотри, Чак, это ты должен сделать сам. Если ты знаешь, если ты знаешь, каковы — если ты знаешь, каковы эти незаконченные сцены, и если ты знаешь, что ты должен сделать, чтобы закончить их, что, черт возьми, тебя останавливает? Ты — все твои — все, что ты делаешь — это просто — ух — ты просто играешь в игры с самим собой. Все, что ты — все, что ты хочешь, это упасть без сил, чтобы я сделал это за тебя. Но я не собираюсь этого делать. *Ты* сам это сделаешь.

Ф: Да. Видишь, как ты хочешь моей поддержки.

Ч: Да, конечно, хочу.

Ф: Теперь *этот* Фритц, на пустом стуле собирается дать тебе всю необходимую тебе поддержку. Теперь поменяйся местами.

Ч: О'кей. Этот Фритц... теперь здесь Фритц, а я — это я.

Ф: Да.

Ч: О'кей.. ух... Фритц, ради Бога, помогите мне, вы поможете?... Я не получаю никакой обратной связи от вас.

(смех) Потому что я уже знаю, что такое обратная связь, я просто даю ее...

Ф: Тебе не засосать меня (смех) Ты можешь изображать передо мной беспомощность до конца света. Я очень хороший фрустратор.

Ч: О'кей. Мм... Фритц, этот Фритц, не собирается на самом деле помогать мне.

Ф: О, да.

Ч: Нет, он не будет. Он говорил мне, что он не будет. Он просто говорит мне тянуть свою красную тележку. Поэтому это я и собираюсь делать, — тянуть свою красную тележку.

Ф: Ты хочешь его слушать?

Ч: Конечно, я его слушаю.

Ф: О'кей. Выясни.

Ч: Я — он?.. Он еще ничего не сказал. Кроме того, что он уже сказал, о чем мы все знаем.

Ф: Ты чувствуешь, что ты застрял?

Ч: Я сейчас немного застрял.

Ф: Теперь опиши, как ты воспринимаешь то, что ты застрял.

Ч: Ты не можешь идти — это довольно просто, не можешь идти ни вперед, ни назад. Ты здесь. Ты застрял. Ты не двигаешься. Ты — ох — я чувствую — что в ситуации, в которой застрял, чтобы ты ни делал, все будет неправильно. Что бы вы ни делали, это — это — если это двигает вас, это двигает вас вглубь, не — не наружу. Поэтому лучше — лучше оставаться застрявшим и стоять очень очень неподвижно... И поэтому вы до сих пор оставляете меня застрявшим. Застрявшим. Вы застряли, я застрял. Поэтому вы не собираетесь вытаскивать меня, не так ли?

Ф: Конечно, нет. (смех) Я — фрустратор. Я уж точно *не* альпинистский спасатель.

Ч: Хорошо. Где мы застряли?

Ф: Спроси его.

Ч: Ну, он сейчас очень необщителен. Он мне многого не скажет. Ухх... О'кей. Я собираюсь стать им.

Ты все еще не вытаскиваешь себя. Ты все еще решаешь для себя, что ты собираешься делать, и что — что — имеет значение, а что — нет. А ты — единственный, кто это знает. Так почему же ты не выйдешь из своего дурацкого положения и не сделаешь этого?

Теперь снова *я.* Фритц, вы — конечно, я знаю, что я собираюсь делать, но... если я... если я с этим что-нибудь сделаю, это так или иначе кому-то причинит боль.

Ф: Ага. Итак, ты уже получил первое сообщение. Кому-то будет больно.

Ч: Потому что это вот так: если я оставлю то, что... то, что имеет значение и важно для меня... ох... скажем так: я получил накладную, Фритц, а это — воскресный полдень, а вещь нужна в понедельник утром, и я не успеваю ее оформить. Если нет, — если я оставлю это и возьму тебя на берег, или еще куда-нибудь, и *не сделаю* нужную бумагу, мне будет больно, а я тоже имею право не получать неприятности. Если я... если я не сделаю необходимую бумагу и возьму его на... или если я *сделаю* необходимую бумагу, и не возьму его на пляж, ему будет больно. Поэтому, чтобы я ни делал, это неправильно. Чтобы я ни делал, кто-то пострадает, — либо я, либо он, и иногда я просто беру эту боль на себя, а иногда я причиняю боль ему, но никогда ни один из нас... но никакое решение не является полностью удовлетворительным. Итак, что происходит дальше? Так что же мне делать, выбросить все за борт? Что мне делать, выбросить все, что так важно для меня, чтобы вам всем больше никогда не было больно? Я больше не могу снова стать Фритцем.

Ф: У меня такое ощущение, что ты плачешься мне в жилетку.

Ч: Э?.. О'кей. Я согласен и на это. Я все еще ищу поддержки у окружающих — ищу, как сумасшедший.

Ф: Да.

Ч: *Почему* все это не *снаружи?* Почему я должен делать *все* это сам? Почему нельзя мне немножко помочь?

Ф: Мямямя. Скажи это невнятно.

Ч: (делает это) Да, это то, что я делаю. О'кей. Я согласен с этим.

Ф: Продолжай. Продолжай.

Ч: О'кей (издает те же нечленораздельные звуки, но в них больше плача, как у маленького ребенка, потом некоторые звуки превращаются в слова) Никто меня не любит. Никто мне не помогает. Мямямямя.

Ф: Сколько тебе лет в этой роли?

Ч: Около трех.

Ф: Три. Примерно в это время ты сбил *этого* ребенка.

Ч: Да!

Ф: Теперь поговори с этим ребенком, с трехлетним ребенком. С мямямя-ребенком.

Ч: Мя, иди, отвяжись от меня, я занят. Тащи свою собственную красную тележку... красную тележку... иди и играй со своими друзьями, мне есть чем заняться. И если тебе будет больно, я сожалею. Я сожалею. Но я тоже *кое-что значу*.

Ф: Скажи это снова.

Ч: Я сожалею... но я тоже *кое-что значу* и ты об этом не забывай.

Ф: Скажи это: «Я тоже кое-что значу».

Ч: Я тоже кое-что значу, черт побери, и *помни* об этом с этой минуты!

Ф: Скажи это аудитории.

Ч: Я тоже кое-что значу, черт побери, и я... помните об этом, каждый из вас, с этой минуты. Все вы!

Ф: Скажи это еще кому-нибудь — своей жене, своему отцу и так далее. Скажи это всем своим близким.

Ч: Запомните это хорошенько и зарубите себе на носу и не забывайте, потому что так оно и будет. *Я тоже кое-что значу*! — также, как и вы, ни больше, ни меньше, а просто столько же и помните это! Вот так-то. Вбейте это в свою башку, и посмотрите, как вам это понравится. Я *тоже кое-что значу,* черт побери, и помните это!

Ф: Скажи это и мне тоже.

Ч: Я тоже кое-что значу! Я также важен, как и любой в этой комнате, и ты не забывай об этом... (словно спрашивая разрешения) О'кей? (смех) И я могу закончить свои сцены. Могу я сказать это снова? (смех) Потому что я хочу помнить это. Я могу закончить свои сцены.

Ф: Да. До сих пор я следовал за тобой, только вот я не верю в твои правила, не верю, что ты должен *либо* закончить нужную бумагу, *либо* погулять с мальчиком. Я думаю, это ложь.

Ч: О'кей... Конечно, это ложь. Потому что, кстати говоря, в том случае все произошло именно так. Я сходил с ним на пляж и нужная бумага была написана, — давайте посмотрим правде в лицо, — в четыре часа утра, хоть это и было тяжело. Ее надо было написать. И поэтому это... это не было либо/либо, это было как/так и, и нет никаких причин, почему так должно быть все время.

Ф: Точно... Для меня экзистенциальное послание этого сна выглядит следующим образом: «Ты не должен ждать, пока ты собьешь своего мальчика, чтобы войти с ним в контакт». Ты не должен копировать своего отца.

Билл

Билл: Во мне что-то вроде вулкана, который продолжает извергаться...

Фритц: О'кей. Я стараюсь все время использовать игру в пустой стул, потому что вы очень легко сможете играть в нее дома сами. Кстати, кто-то предложил сделать маленькие куколки Фритца и... (сильный смех) Итак, пусть будет вулкан, поговори с ним.

Б: Ты просто сидишь внутри. Ты просто сидишь там и большую часть времени я даже не знаю, что ты там... я просто иду развлекаться и каждый раз на время ты просто извергаешься и я вдруг начинаю трястись и как бы теряю контроль над собой, и я не понимаю этого.

Ф: Стань вулканом.

Б: Ну, я жду. Я могу извергнуться в любое время, ты лучше поберегись.

Ф: Скажи это мне.

Б: Я могу извергнуться в любое время, ты лучше поберегись.

Ф: Хм?

Б: (громче) Я могу извергнуться в любое время — ты лучше поберегись.

Ф: О'кей. Я готов.

Б: Хроууерхх! (смех)

Ф: Как ты теперь себя чувствуешь?

Б: (тихо) Я дрожу.

Ф: Закрой глаза. Войди в свою дрожь — войди в свое тело.

Б: Это не так уж плохо. Я не знаю, почему я дрожу.

Ф: Можешь ты позволить своему дрожанию развиться? Я могу поставить тебе диагноз — ты страдаешь от сверхконтроля. Поэтому разконтролируй себя — подрожи немного...

Б: (после длинной паузы) Это прекратилось.

Ф: О'кей. Вернись и поговори с вулканом.

Б: Ну, взрыв был громким, но, сдается мне, что твой взрыв не так уж и плох. Если я просто позволю тебе извергнуться... перестану пытаться удержать тебя...

Ф: Можешь придумать такую фантазию: если бы ты был вулканом и полностью извергся, чтобы произошло?

Б: Разлетелся бы на кусочки... куски разлетятся во всех направлениях. Огненные куски будут падать, разрушая все вокруг. Ничего не останется.

Ф: Ты все разрушишь. А можешь ли ты нам сказать, что бы ты сделал с нами, если бы был вулканом?

Б: Я бы взорвал — взорвал бы все здесь.

Ф: Послушай свой голос.

Б: Мой голос абсолютно мертвый.

Ф: Да, кто же тебе поверит?

Б: Никто. (смех) Вулкан больше никому не причиняет вреда. Он взрывает только меня. Все остальные даже ничего не почувствуют. Они стоят здесь, глядя, как я взрываюсь, и им интересно, что это значит.

Ф: Ты можешь сказать это нам?

Б: Если я взорвусь перед вами, вы будете сидеть здесь и смотреть, как я взрываюсь, и говорить: «Что он, черт возьми — что с ним? Он совсем не вредит мне. Он так шумит и кричит изо всех сил.»

Ф: Ты можешь сыграть это еще раз?

Б: Что сыграть?

Ф: Вулкан! Позволь нам посмотреть на тебя. Покажись нам.

Б: Вулкан.

Ф: Да.

Б: БЛОООУРРХ!

Ф: Продолжай.

Б: РОУРРХХ! Ничего не получается.

Ф: Теперь послушай свой голос — это слабый, мягкий голос. Видишь ли, ты отделил себя, такого слабого, от вулкана. В промежутке ничего нет. Продолжай играть вулкан.

Б: Я знаю, что это не работает. Я не могу, я не могу... я должен быть уверен в том, что играю его, на этой сцене, что я играю игру, или... в этом нет никакого смысла.

Ф: Теперь снова послушай свой голос. Сыграй свой голос.

Б: Мой голос говорит: «Я говорю красивым контролируемым тоном и не говорю ничего, что могло бы причинить кому-нибудь вред — сдерживаю все эмоции.»

Ф: Теперь стань голосом вулкана. Что бы он сказал?

Б: (рычит очень громким голосом) КАТИТЕСЬ К ЧЕРТУ!

Ф: Снова стань другим своим голосом.

Б: Здесь нет настоящих эмоций. А откуда им взяться? Я на самом деле ничего не испытываю. Я не сержусь на тебя. Ты ничего мне не сделаешь.

Ф: Снова поговори, как вулкан.

Б: (кричит) *Да что с тобой такое!* (нормальным голосом) Почему я ничего не чувствую — по отношению к тебе? Я хочу настоящего контакта и не чувствую его.

Ф: Я хотел бы, чтобы ты устроил дискуссию между голосом вулкана и другим твоим голосом.

Б: Голос вулкана, ты — большой пустой взрыв. Ты пугаешь людей, но не убеждаешь их.

Как ты думаешь, что ты делаешь? (смех) Ты даже не пугаешь их. Ну? *Сделай* что-нибудь, *покажи* что-нибудь — что-нибудь *настоящее*.

Ну, я такой же настоящий, как ты, но я полагаю, что не хотел бы быть таким — ни таким, как ты, ни таким, как я. Я хотел бы быть убеждающим голосом — который подразумевает то, что говорит и звучит соответственно.

Ф: Ага. Теперь мы кое-что узнали, — что у тебя нет центра уверенности. Ты разделен на слабый мягкий голос и на пустой задиристый голос, но центра нет; уверенности нет. Итак, позволим им продолжать. Слабый и мягкий, и задиристый — крикун.

Б: Вместо того, чтобы орать таким громким голосом, может быть, лучше тебе выразишь то, что ты чувствуешь, — если ты чувствуешь уверенность в чем-то — скажи об этом. Возможно, ты просто боишься использовать свою истинную сущность, боишься раскрыть свою истинную сущность. Ты должен раскрыть свою большую шумную сущность или тебе придется угождать...

Но я сейчас чувствую себя испуганным. Я хотел бы быть способным просто чувствовать... ты знаешь, выражать то, что я чувствую. Возможно, я могу. Я чувствую, что нервничаю.

Ф: Закрой глаза и войди в свое беспокойство. Отойди и вернись в свою нервозность. Здесь не такое чудовищное возбуждение, как в вулкане, но здесь, в нервозности, тоже есть возбуждение. Как ты воспринимаешь нервозность? Ты чувствуешь где-нибудь вибрацию?

Б: Я чувствую вибрацию и я чувствую... как покалывает пальцы. Я чувствую, что могут прийти далекие слезы, — очень далекие слезы.

Ф: Что ты чувствуешь в гениталиях, особенно в яйцах?

Б: Это несколько трудно описать... Я думаю, я такое чувствовал, когда был маленьким мальчиком — как я бывало чувствовал иногда, когда вылезал из душа.

Ф: Что ты чувствуешь в глазах, в глазных яблоках?

Б: Я чувствуют не столько сами глазные яблоки, сколько давление вокруг них.

Ф: Да. Можешь еще чуть больше сдавить их — или представить, что ты сдавливаешь их немного больше? Что ты чувствуешь в руках?

Б: Они сжимаются.

Ф: Что ты чувствуешь в яйцах?

Б: Ничего.

Ф: Они здесь?

Б: Да.

Ф: Никакого сжатия?

Б: Никакого.

Ф: Что ты сейчас испытываешь?

Б: Слезы в глазах. Я чувствую, что мои руки сжаты.

Ф: Ты можешь сказать аудитории: «Я не буду плакать»?

Б: Я не буду плакать. (Ф: Еще раз.)

Я не буду плакать. (Ф: Еще раз.)

Я не буду плакать. Я не буду плакать.

Ф: А что ты имеешь против этого?

Б: На самом деле ничего. Я боюсь того, что подумают обо мне люди, если я заплачу.

Ф: О'кей. Снова поменяйся местами и сыграй людей.

Б: Мы ничего не подумаем о тебе, если ты заплачешь. В этом нет абсолютно ничего плохого. Если ты хочешь плакать, значит, тебе есть, о чем плакать.

Теоретически я все это знаю, но что-то удерживает меня — иногда сознательно, а иногда бессознательно.

Ф: Снова закрой глаза. Опиши нам точно в деталях то, как ты сдерживаешь слезы. Какие мышцы ты используешь и так далее.

Б: Сейчас я этого не чувствую. Я могу вспомнить, как я сдерживал их, сжимая горло, стискивая челюсти.

Ф: Можешь сделать это сейчас? (сквозь зубы) «Я не буду плакать.»

Б: Я не буду плакать.

Ф: Да. Сожми челюсть. Сдержи их.

Б: Я не буду плакать. Я не буду плакать.

Ф: Что это за ситуация? Что это за случай?

Б: Когда я не плачу? (Ф: Да.) Это было на похоронах. (голос дрожит) Я на похоронах. (Ф: Чьих?) Пожилого человека, который умер, которого я очень любил.

Ф: Вернись к его могиле и попрощайся с ним.

Б: (голос очень мягкий) До свидания.

Ф: Как его зовут?

Б: Курт.

Ф: Скажи: «Да свидания, Курт».

Б: До свидания, Курт. Мне действительно тебя не хватает. (почти плачет) Я хотел бы, чтобы я почаще говорил тебе, как я тебя люблю, пока еще было время.

Ф: Позволь ему ответить — дай ему голос.

Б: Я знаю, что ты любил меня. Когда мне бывало одиноко, было бы здорово видеть тебя почаще. Я наслаждался тем временем, когда мы были вместе. Мне было трудно жить одному. Быть отрезанным от всего... Ты не должен ни о чем жалеть. В этом нет ничего неправильного.

Ф: Скажи ему чуть больше о том, что ты высоко ценил его.

Б: Он был таким добрым.

Ф: Скажи это ему.

Б: Ты был *таким* добрым. Самым добрым человеком, которого я знал. Никакой враждебности ни к кому. Невероятно.

Ф: Здесь нет никакого вулкана?

Б: Нет. Никакого вулкана.

Ф: Ты можешь увидеть его? Ты можешь увидеть своего друга? Подойди, дотронься до него и снова попрощайся.

Б: Да свидания. (начинает плакать) До свидания... (плачет) До свидания. Так тяжело прощаться. Так тяжело прощаться... (рыдает)...

Ф: Вернись к нам. Как ты теперь нас видишь?

Б: Я не...

Ф: Ну, мне кажется ты попрощался не до конца. Ты еще должен оплакать его. Вырви свои корни, стань свободным и заведи новых друзей.

Это одна из наиболее важных незаконченных ситуаций: вы не оплакали в должной степени любимого человека, которого потеряли. Фрейд проделал великолепную работу, касающуюся оплакивания, которое в Европе обычно занимает годы, пока вы не оторвете свои корни от мертвого и не повернетесь снова к живым.

Элли

Элли: Меня зовут Элли... Ну, я чувствую **трепет** в груди, сейчас, и я хотела бы расслабиться.

Фритц: Это программа.

Э: Что?

Ф: Это программа — когда ты говоришь: «Я хотела бы расслабиться».

Э: Я пытаюсь сейчас это сделать.

Ф: «Я пытаюсь.» Это тоже программа. Ты смешиваешь то, чем ты хочешь быть с тем, что ты есть.

Э: Сейчас я... сейчас я двигаю руками, чтобы почувствовать себя свободнее. И я хотела бы поговорить о моем...

Ф: Элли, позволь мне кое-что тебе сказать. Основа этой работы — это *сейчас*. Ты все время в *будущем*. «Я хочу поработать над этим.» «Я хочу попробовать это» и так далее. Если ты можешь работать, начинай каждое предложение со слова *сейчас*.

Э: Сейчас я говорю вам, доктор Перлз, что мне неуютно. Теперь, я чувствую, как моя грудь поднимается и опускается. Я чувствую глубокое дыхание. Я чувствую себя сейчас немного лучше.

Ф: Видишь, вместо того, чтобы выйти в будущее, ты вошла в соприкосновение с собой в настоящем. Поэтому, конечно же ты чувствуешь себя лучше... Что делают твои руки?

Э: Успокаивают меня. Они соприкасаются — я чувствую, как они касаются меня. Я чувствую, что они удерживают меня в спокойном состоянии.

Ф: Поговори с ними: «Руки, вы успокаиваете меня...»

Э: Руки, вы успокаиваете меня. Руки, вы — нечто, что я знаю. Это очень приятно — двигать своими пальцами.

Ф: Ну, мое внимание больше направленно на аудиторию. (к аудитории) Я ощущаю нетерпение. Вы можешь поговорить об этом?

Х: Мы не очень хорошо слышим.

Ф: Итак, вы лучше будете сидеть и чувствовать неудобство оттого, что вы плохо слышите, лучше будете напрягаться, чем выразите себя. Трусы.

Х: Не могли бы вы так развернуться, чтобы мы могли слышать вас?

У: Вы можете говорить громче?

Э: Я могу — теперь вы меня слышите? (Х: Да.) Хорошо. (прочищает горло) Хм.

Ф: (передразнивая, как певец, делая разминку) Ми, ми, ми, ми, ми...

Э: Я бы предпочла, чтобы вы сказали мне, что вам плохо слышно, чем сидели бы и ерзали. Но я не хочу заставлять себя сознательно думать о вас, — я хотела бы спросить вас...

Ф: Что ты делаешь со своей левой рукой?

Э: Левой рукой?.. Указываю.

Ф: Ты осознаешь, что делаешь это?

Э: Я не осознавала. Я теперь осознаю. Я хочу быть...

Ф: Другая программа.

Э: Программа.

Ф: (бесцеремонно, отрывисто) Спасибо — я не могу работать с тобой. Я просил тебя оставаться в *сейчас*.

Э: Сейчас я чувствую себя неадекватно... Я чувствую, что сейчас я чего-то хочу. Сейчас я чувствую себя испуганной, — оттого, что я не смогу получить этого. Я чувствую...

Ф: Ты чувствуешь, ты снова в будущем. «Я хочу чего-то, я не получу этого.» Что ты имеешь против того, чтобы быть здесь, быть живой, быть в настоящем? Что заставляет тебя всегда перепрыгивать в будущее?

Э: Есть так много того, чего я хочу и я боюсь... что не получу этого.

Ф: Другими словами, ты жадная.

Э: Да.

Ф: Скажи это аудитории. «Я хочу, я хочу, я хочу.»

Э: Я хочу, я хочу, я жадная, эгоистичная. Я ненасытная. Я хочу то, что хочу, прямо сейчас. Если я не получу этого — мне будет плохо... Я сейчас чувствую себя неадекватно.

Ф: Я не понимаю это слово.

Э: Я сейчас чувствую себя тупой.

Ф: Может быть, ты и *тупая*... или ты *играешь* тупую? Что ты при этом чувствуешь?

Э: Я не знаю, что делать. Я хочу что-то сделать, но я не знаю, как это сделать.

Ф: Тогда сыграй беспомощность.

Э: Пожалуйста, помогите мне, доктор Перлз. (Ф: (как будто он не слышит) А?)

Пожалуйста, помогите мне, доктор Перлз. (Ф: А?)

Пожалуйста, помогите мне, доктор Перлз!..

Ф: Ну, у меня нет с собой моей чековой книжк., (смех)

Э: Я не этого от вас хочу.

Ф: О! Ты еще не сказала, чего ты хочешь — чем я должен помочь.

Э: Я хочу, чтобы вы помогли мне свободнее чувствовать себя в роли женщины. Я хочу получать больше удовольствия от секса с моим мужем.

Ф: О! Когда ты занимаешься сексом, ты находишься в настоящем? (Э: Нет.) Где ты, когда ты занимаешься сексом? У тебя есть программа — достичь оргазма или что-нибудь в этом роде?

Э: Да, есть.

Ф: Ты хочешь достичь оргазма. Итак, у тебя снова есть программа.

Э: Правильно. И это моя проблема.

Ф: Твоя проблема в том, что ты планируешь, ты создаешь программу. Вместо того, чтобы трахаться, ты создаешь программу. Если ты остаешься в настоящем, ты можешь получить удовольствие от этого. О'кей.

Мы все озабочены идеей изменения, и большинство людей пытаются измениться с помощью программы. Они хотят измениться. «Я должен быть таким» и так далее, и тому подобное. А на самом деле идея преднамеренных изменений *никогда, никогда, никогда* не работает. Как только вы говорите: «Я хочу измениться», — создаете программу, — возникают контрсилы, которые удерживают вас от изменений. Изменения происходят сами по себе. Если вы углубляетесь в то, что вы *есть,* если вы принимаете это, тогда изменения автоматически происходят сами по себе. Это парадокс изменения. Подтверждением этому служит старая добрая пословица: «дорога в ад вымощена благими намерениями». Как только вы принимаете решение, как только вы хотите измениться, вы открываете дорогу в ад. Вы не можете измениться, поэтому вы плохо себя чувствуете, вы издеваетесь над собой и начинаете играть в знаменитую игру-самоистязание, которая так популярна у большинства людей в наше время.

Пока вы будете бороться с симптомом, он будет ухудшаться. Если вы берете на себя ответственность за то, что вы себе делаете, за то, как вы создаете симптомы, как вы создаете свою болезнь, как вы создаете свое существо-

вание, — в тот самый момент, когда вы соприкасаетесь с собой, начинается рост, начинается интеграция.

Дэн

Дэн: У меня психосоматический насморк, и я...

Фритц: Поговори со своим психосоматическим насморком.

Д: Я... Ну, хорошо .. Я всегда думал, что с этим связано что-то из моего прошлого, что я не могу понять, и я работал над этим и я могу частично это контролировать...

Ф: Что делает твоя правая рука?

Д: Извините?

Ф: Что я сказал?

Д: Что я должен...

Ф: Ага. С самого начала встречи Дэн продемонстрировал свое желание слушать.

Д: Я не слышал последних слов. Я должен продолжать?.. Я пытался контролировать это, и до некоторой степени я могу, о, временно, и вот, наконец...

Ф: Ты слышал, что я только что сказал о контроле?

Д: Я слышал, что вы сказали о том, что я не слушаю.

Ф: Ты слышал, что я сказал о контроле? И желании измениться?

Д: Нет, сэр.

Ф: Ты можешь переключиться на пять минут назад?

Д: Да, наружу. Я задал вам вопрос, а вы, ух...

Ф: Ты слышал, что я сказал пять минут назад?.. Ты заметил, что бы я ни сказал, ты искажаешь, ты не слушаешь, другими словами, ты полностью закрыт.

Д: Я попытаюсь открыться.

Ф: «Я попытаюсь открыться.» Еще одно обещание. Я не знаю, как с тобой общаться.

Д: У меня такое чувство, что вы думаете, что я — токсичная личность, но если не пробовать, разве что-нибудь получится?..

Ф: Что произойдет, если ты будешь слушать, если у тебя появятся уши? Ты можешь пофантазировать? Чем опасно слушать?..

Д: Ну, если я не слушаю и не осознаю, что слышу, то нет и никакой опасности, — не должно быть никакой опасности. И я не вижу никакой угрозы...

Ф. Почему опасно слушать?..

Д: Единственная опасность в том, что услышишь что-нибудь, чего ты не хочешь слышать.

Ф: О! Можешь сказать такую фразу: «Я слышу только то, что мне нравится слышать»? Ты можешь повторить за мной эту фразу?

Д: О, вы сказали: «Я слышу только то, что я хочу услышать».

Ф: Я это сказал?

Х: Нет...

Ф: Не это ли ты постоянно делаешь в жизни, всегда искажая сообщения, которые получаешь снаружи?

Д: Это не *все* время, но, иногда, может быть.

Ф: Теперь слушай внимательно. «Я слышу только то, что мне нравится слышать.»

Д: Я слышу только то, что мне нравится слышать.

Ф: Теперь скажи это аудитории.

Д: Я слышу только то, что мне нравится слышать. (Ф: Еще раз.)

Я слышу только то, что мне нравится слышать.

Ф: Скажи это громче. Скажи это кому-нибудь в отдельности.

Я слышу только то, что мне *нравится* слышать. Я слышу только то, что мне нравится слышать.

Ф: Скажи это своей жене.

Д: Я слышу только то, что мне нравится слышать.

Ф: Тогда сыграй ее. Что она ответит?..

Д: Иногда она будет говорить: «Да, сэр», а иногда она будет говорит: «Ты прав!»

Ф: О'кей. Теперь сыграй жену, которая говорит только те вещи, которые тебе нравится слышать...

Д: Ну, ух...

Ф: Что тебе нравится слышать?

Д: Я люблю слышать приятные вещи.

Ф: Например?

Д: Ну, ух... Я сделала то, о чем ты меня просил, или — я пыталась сделать то или это для детей, и я думаю, с этим, возможно, ты согласишься, или...

Ф: То есть, ты ожидаешь, что люди будут слушать тебя. Я прав?

Д: Ну, я ожидаю, что я буду слушать других, и что другие тоже будут слушать меня. Из того, что вы говорите, я не уверен, что я так делаю.

Ф: Это великолепная уловка. Если ты ожидаешь, что люди будут слушать тебя, но не будешь слушать то, что люди тебе говорят, тогда ты всегда будешь контролировать.

Д: Я всегда могу контролировать, но я не очень-то счастлив.

Ф: Точно. И у тебя появляется симптом. О'кей.

Дик

Дик: (торопливо) У меня есть повторяющийся кошмар. Я сплю и слышу, как кто-то пронзительно кричит, и я просыпаюсь, а полицейские бьют какого-то ребенка. И я хочу встать и помочь ему, но кто-то стоит в изголовье, в футе от моей постели, и они кидают подушки взад и вперед, быстрее и быстрее, и я не могу двигать головой, я не могу встать. И я просыпаюсь, крича и весь в поту.

Фритц: Ты можешь это выразить? Расскажи свой сон еще раз, используя свое тело так же, как свой голос.

Д: Я сплю. Неожиданно я слышу, как кто-то кричит.

Ф: Подожди минуту. Скажи еще раз: «Я сплю».

Д: Я сплю.

Ф: Ты веришь этому?

Д: Нет.

Ф: Тогда, сыграй это.

Д: Я сплю. Неожиданно я слышу, как кто-то кричит. Я просыпаюсь и вижу, как несколько полицейских бьют ребенка, и я хочу встать, чтобы помочь ему, а кто-то стоит в изголовье, в футе от моей кровати и они кидают подушки взад и вперед, (говорит торопливо) быстрее и быстрее, быстрее и быстрее, и я не могу двигаться, — я хочу поднять голову и не могу, а они продолжают, быстрее и быстрее, и я просыпаюсь, крича.

Ф: Можешь ты снова это сделать, со своей головой?

Д: (торопливо) Они, они просто кидают подушки взад и вперед и это, это так быстро, что я не могу двигать головой. Все быстрее, быстрее и быстрее, и я просто не могу двигать своей головой, и...

Ф: Ты можешь стать полицейским, и так же бить ребенка — быстрее и быстрее?

Д: (торопливо и очень выразительно) Хорошо, малыш, теперь мы тебя поймали и ты отправишься в тюрьму. Хватит этого дерьма. Ты отправишься прямо в чертову перевоспитательную школу. Ты думаешь, тебе удастся отмазаться, но у тебя ничего не выйдет. Ты отсидишь весь положенный срок и станешь хорошим гражданином, и покончишь со всем этим дерьмом.

Ф: Как ты себя чувствуешь в этой роли?

Д: Мне это не нравится.

Ф: Тебе это не нравится?

Д: Нет.

Ф: О'кей, поговори с этим парнем — с этим полицейским.

Д: (умоляет) Малыш пытался украсть, не потому что он хотел что-то. Ему просто некуда было идти и нечего делать. Его просто поймали в ловушку и он всего лишь украл несколько вещей. Вы не должны бить его. Если вы думаете, что он должен отсидеть некоторое время, если

он должен оплатить свой долг, о'кей. Но вы не должны бить его, вы не должны наказывать его таким способом. Вы можете быть добры к нему; вы можете как-то утешить его, проявить к нему немного симпатии. Вы должны понять, через какой ад он прошел.

Ф: Итак, снова стань полицейским. Ответь.

Д: Да, но он обкрадывает людей и они требуют справедливости. Он должен понять, черт возьми, что они чувствуют. Они зарабатывают свои деньги. Если он хочет что-то получить, он должен попытаться выучиться и получить работу, зарабатывать деньги и правильно ими распоряжаться. Если он собирается причинять боль другим людям, ему тоже будет больно.

Ф: Теперь, пусть появится ребенок. Ты — полицейский и разговариваешь с ребенком.

Д: (играя ребенка) Я просто хотел... быть с кем-то. Я просто хотел быть частью банды. Я не хотел никому причинять вреда. Я не хотел брать ничьих денег. Я не хотел воровать. Я просто хотел быть среди людей. Я хотел быть с кем-то. Я просто хотел, чтобы они меня приняли. Это все. Я не хотел никому вреда. Я могу вернуть деньги назад, мне не нужны деньги. Я ни для чего их не использую — просто таскаю с собой, трачу, играю. Это совсем недавно. Я не хочу никому вреда.

Ф: Так, а что говорит полицейский?

Д: Меня не волнует, что ты хочешь делать, важно то, что ты сделал. Парень не сделал тебе ничего плохого, ты ограбил его просто потому, что ты хочешь быть частью банды. Хорошо, есть другие банды и другие люди. Не все они это делают. Если ты хочешь быть с кем-то, — хорошо, будь с хорошими людьми, если ты не хочешь неприятностей.

Но я живу именно здесь. Здесь такой образ жизни. У нас нет других групп, к которым можно примкнуть. У нас нет никаких клубов. Каждый ворует, а если не ворует — его не принимают в компанию. Если ты хочешь быть с кем-то, и хочешь быть частью этого, ты должен продол-

жать в том же духе. И совершенно не важно, что ты чувствуешь по отношению к парню, которого грабишь.

Меня не волнует, что ты чувствуешь. Имеет значение только то, что ты делаешь. Если ты делаешь что-то неправильное, ты будешь наказан за это.

Ф: Скажи это группе.

Д: Если ты делаешь что-то неправильно, ты будешь наказан за это.

Ф: Продолжай говорить нам в том же духе.

Д: Если ты хочешь, чтобы тебя уважали и хочешь, чтобы с тобой хорошо обращались, ты должен выполнять закон и считаться с другими людьми. Если ты хочешь быть свободным человеком и хочешь жить среди людей, которые тебя хоть немного уважают, тогда тебе нужно просто проявить к ним некоторое уважение, которое как ты ожидаешь, они проявят к тебе. Если вы этого не делаете, вы будете наказаны по заслугам.

Ф: Теперь сыграй группу...

Д: Мы знаем, что жизнь в трущобах не такая уж легкая; тяжело вырваться оттуда, тяжело понять, что следует делать. Тяжело идти против закона улицы, где каждый считает, что он прав. В такой компании трудно чего-то добиться, если ты не поступаешь, как они.

Ф: О! Возникла новая тема. Чего-то добиться — ты хочешь чего-то добиться. Скажи это полицейскому.

Д: Я хочу чего-то добиться. Я хочу стать тем, кого уважают другие люди. Я хочу быть таким же хулиганом, как каждый здесь. Я могу взять все, что вы мне даете; вы не заставите меня измениться. Вы не заставите меня говорить. Я хочу стать здесь большим человеком.

Ф: Снова поменяйся местами.

Д: Если стать большим человеком означает воровать, отнимать вещи у других людей и нарушать закон, значит, большой человек будет наказан.

Ф: Как ты сейчас себя чувствуешь в роли полицейского?..

Д: Мне он нравится.

Ф: Ты теперь спокойнее чувствуешь себя в роли полицейского. (Д: Да.) О'кей, продолжай.

Д: Нас не волнует, большой ты или маленький, толстый или тонкий, черный или белый. Ты можешь стать, кем захочешь, но если ты нарушаешь закон — наше дело остановить тебя. Мы останавливаем тебя наилучшим способом, который знаем, вот и все. Иногда приходится применить силу, вот и все...

Ф: Теперь закрой глаза и осознай себя. Что ты ощущаешь?

Д: Слабость в коленях и икрах, пульсацию в... над левым глазом, такое ощущение, что я бессилен сделать то, что хочу сделать.

Ф: Ты можешь сказать это мальчику?

Д: Я чувствую слабость в ногах, я чувствую, что моя голова пульсирует, я не чувствую, что способен сделать то, что хочу сделать, я не чувствую себя свободным... я чувствую, что ты подавляешь меня, ты не позволяешь мне идти, куда я хочу, быть тем, кем я хочу быть.

Ф: Теперь снова займи место мальчика. Ответь полицейскому.

Д: Я собираюсь уйти отсюда. Я собираюсь делать то, что я хочу, но мне нужна помощь. Я просто не могу сделать этого сам. Все, что я хочу, — это чтобы кто-нибудь понял. Это *тяжело.*

Ф: Вы видите, как только он входит в контакт, в соприкосновение с собой, большая часть крутизны оказывается поддельной. И мальчик тоже теперь злобный, менее агрессивный. Они становятся немного ближе. О'кей, снова стань полицейским.

Д: Слушай, малыш, если ты действительно хочешь вырваться из этих мест, мы кое-что можем сделать, чтобы помочь тебе: все консультанты, все социальные работники хотят помочь тебе. У нас есть организация Большого Брата; офисы для стажировки готовы помочь тебе. Ты проведешь некоторое время в тюрьме; они скажут тебе, как завязать и вырваться отсюда.

Ф: Теперь снова шлепни его. Ударь его.

Д: (гневно и агрессивно кричит) Ради Бога, ты не знаешь, о чем говоришь! Что они делают в тюрьме? Они ни черта тебе не помогают. Социальные работники, вот дерьмо! Все, что они делают — это читают тебе чертовы проповеди, говорят тебе, в какое дерьмо ты превратишь свою жизнь, если откажешься от их помощи.

Ф: О! Теперь гнев — на стороне мальчика. Ты был мальчиком, а не полицейским.

Д: (тихо) Да.

Ф: Ага. Что теперь скажет полицейский этому разгневанному мальчику? Теперь роли поменялись.

Д: (с вызовом) Слушай, ты. Если ты не выпрямишься, если ты не поймешь, что, черт возьми, ты делаешь, никто и не станет помогать тебе. Они пытаются помочь тебе, и если каждый раз, когда они пытаются тебе помочь, ты просто закрываешься, ты не получишь вообще никакой помощи. Если ты хочешь выбраться из этого переплета, тебе лучше исправиться и понять, какие у тебя друзья. Эти мерзавцы, которые думают, что они твои друзья, — дерьмо. Они за грош всадят тебе нож в спину.

Ф: О'кей, смени роли.

Д: Да, но они принимают меня. Они знают меня и они не просят у меня ничего кроме того, что я даю. (зло) Вы, все остальные, вы всегда просите о том, что не можете получить или что я не могу вам дать. И вы хотите, чтобы все было так, как *вам* нравиться, а не так, как нравиться *мне.*

Ф: Итак, что ты ощущаешь сейчас?

Д: Насилие.

Ф: Насилие больше не проецируется. Ты чувствуешь его, как свое собственное.

Д: Да...

Ф: Итак, снова закрой глаза. Теперь войди в соприкосновение со своим насилием. Как ты ощущаешь силу?..

Д: (задыхаясь) Я хочу раз... разрушать вещи. Я хочу... я хочу разбить прошлое. Я хочу избавиться ото всех тех вещей, которые удерживают меня от того, чтобы де-

лать это. Я хочу быть *свободным.,* я просто хочу наброситься на них.

Ф: Итак, скажи прошлому: «Прошлое, я хочу избавиться от тебя».

Д: Прошлое, ты не можешь удержать меня. Множество детей прошло через это. В мире есть самые разные трущобы. Многие дети ходили в перевоспитательные школы, были в тюрьме. Не имеет значения, что они не могут чего-то достичь. Я стал доктором философии. С тобой *покончено. Я* выхожу из этого. Я больше не должен иметь с этим дело. Ты больше не должно тайно наблюдать за мной. Я больше не должен чувствовать возбуждение. Я могу жить там, где я живу сейчас. Я иду в академический мир — в реальный мир!

Ф: Что отвечает прошлое?

Д: Да, но ты... ты знаешь, что мы — твои друзья, и мы понимаем, чего ты хочешь. Наша жизнь богаче. Здесь больше возбуждения, здесь больше смысла, здесь больше можно сделать, больше увидеть. Эта жизнь не стерильна. Ты знаешь, что ты сделал. Ты не можешь выйти из этого, оставить это.

Ф: Другими словами, прошлое считает, что доктор философии — нечто стерильное? Ты...

Д: Доктор философии — аа, доктор философии, что это, черт возьми, такое?

Ф: Скажи это ему.

Д: Смотри. Когда ты стал доктором философии, что ты получил? Это ставит тебя в такое положение, где ты можешь немного лучше анализировать определенные проблемы, и когда люди добиваются этого, они не собираются на самом деле делать с этим ничего особенного. На самом деле это не вносит особых изменений в то, что ты *хочешь* делать.

Ф: Ты видишь, теперь мы достигли экзистенциальной проблемы. Теперь ты достиг своего тупика.

Д: Да.

Ф: Ты хочешь сделать что-нибудь поинтереснее.

Д: Я не только хочу сделать что-нибудь поинтереснее; я хочу сделать что-нибудь более значимое — нечто реальное. Я хочу дотронуться до этого, я хочу чувствовать это. Я хочу видеть, что это растет и развивается. Я хочу чувствовать, что я полезен. Я не хочу двигать мир... Я чувствую бессилие. От всей этой работы.

Ф: Это очень интересное объяснение, потому что все убийства основаны на бессилии... Итак, стань доктором философии...

Д: В мире живет три биллиона человек, и, возможно, десять тысяч принимают решения. И моя работа будет помогать тем, кто принимает решения, поможет им стать умнее. Я не собираюсь потрясать мир, но они собираются сделать много больше, чем другие два биллиона девять тысяч с лишним миллионов сделают. Это будет достойный вклад.

Ф: Ты видишь, что ты становишься все более и более рациональным — противоположности сходятся? Как ты себя сейчас чувствуешь?

Д: Я чувствую, что я хочу быть рациональным.

Ф: Да, да. Я думаю, ты проделал очень хорошую работу.

Вопрос: В этой работе мы видели очень много насилия и агрессии, которые оказались результатом чувства бессилия. Какую роль играет агрессия в здоровой, интегрированной личности?

Ф: Я полагаю, что агрессия — это биологическая энергия, которая в нормальном случае используется для того, чтобы деструктурировать пищу или что-либо еще, что мы деструктурируем вместо того, чтобы ассимилировать. Мы должны отличать агрессию от насилия, садизма и так далее. Все это современная психиатрия бросила в один котел. Все это совершенно разные явления. Например, насилие, как вы видели здесь, — это результат бессилия. Если у вас нет никаких других способов для того, чтобы справиться, тогда вы начинаете убивать. Агрессия используется для любых работ, но вы видите, что агрессия часто мотивирована не тем, с кем надо справляться, а

ненавистью по отношению к родителям — не к *реальным* родителей, а к *выдуманным* родителям. В своей работе я часто спрашиваю: «Зачем тебе нужна твоя мать?» Вы не должны повсюду таскать ее с собой. Киньте ее в мусорное ведро. Не тратьте время, ненавидя ее. Это я и называю опустошением средней зоны, фантазии. Если вы простили ее, вы ассимилировали все, что вы проецировали на нее, тогда вы можете ее отпустить. Если вы ели сегодня кусок мяса, что вы делаете с куском мяса? Вы делаете его своим собственным, и это относится к любой незаконченной ситуации, к любому неполному гештальту, — вы перевариваете его и используете для питания. Роль агрессии в хорошо интегрированной личности — это способ справиться с ситуацией, ведь некоторые ситуации требуют агрессии. Другие ситуации требуют, скажем, рационального поведения; третьи ситуации требуют отхода. Вы так же заметили, как много я работаю с ситуациями контакт-уход, сотрудничество-уход. Если вы не можете справиться с ситуацией такой, какая она есть, вы отходите на позицию, где вы чувствуете себя более комфортно, или где вас ждет незаконченная ситуация, а потом вы снова выходите. Этот ритм очень важен для жизни. Если вы не прислушиваетесь к этому ритму, — вы односторонни, — тогда вы либо самоуверенные шумные люди, экстраверты, либо вы полностью ушедшие в себя. Это не сердце. (сжимает кулак) Это не сердце. (раскрывает руку) Вот это — сердце. (раскрывает и сжимает руку) Контакт — уход. Помните, что всегда существует ритм.

Вы заметили, как часто я использую этот пустой стул, и как при помощи отождествления со своей собственной силой, вы заново принимаете, проглатываете и ассимилируете ее, и снова делаете ее своей собственностью. Это процесс роста, процесс, при помощи которого мы мобилизуем наш потенциал. Когда Ницше говорил о Супермене, он говорил не о Супермене из комиксов, нацистском типе, — о ком-то с большими мышцами, — это *Undermensch*. Он говорил о личности, которая способна использовать свой потенциал вверх, до самых великих

возможностей. Я скажу еще раз, — это происходит только тогда, когда вы позволяете процессам роста занять свое место.

Любые обдуманные изменения не работают. Изменения происходят сами по себе, если вы возвращаете, ассимилируете, все, что доступно. Дело в том, что мы много больше, чем мы можем вообразить даже в самых диких мечтах. Около шести месяцев назад у меня был интересный опыт. Я скучал и тогда я подумал: «Хорошо, почему бы не использовать это время скуки для того, чтобы начать писать?» Таким образом, я начал писать о своей жизни, и это начало течь — в основном в прозе, частично в стихах, но это текло. Я написал в это короткое время более 300 страниц, и я думаю, это будет прекрасная книга; я назвал ее *Внутри и вне помойного ведра*. Я позволил возбуждению взять верх. Мне семьдесят пять. Поэтому думайте о том, что у вас впереди.

Бэт

Бэт: (грубый, резкий, сильный голос) В моем сне стальная лента, похожая на часть колеса от грузовика, обмотана вокруг моей груди, и я не могу освободиться. Я чувствую себя пойманной в стальное кольцо и пытаюсь освободиться...

Фритц: О'кей. Для этого мне нужен сильный мужчина, кто-нибудь, поднимитесь сюда. (мужчина поднимается) Бэт, стань этим стальным кольцом из своего сна. Сомкни руки вокруг его груди и попытайся удержать его. (она делает это и крепко сжимает) О'кей. (мужчине) Теперь попытайся вырваться из этого стального кольца. (происходит короткая, энергичная борьба, и он вырывается на свободу)

Б: (вдруг понимает) Но я не из стали!

Ф: Да! Получила сообщение?

Б: Я на самом деле думала, что я могу удержать его!

Ф: О'кей.

Мэриан

Мэриан: (тихо) Я могу скрестить ноги, если захочу, так что я так и сделаю. Я не совсем уверена, на самом деле, почему я захотела выйти, но, а, у меня была невообразимая неделя. Я чувствую такое беспокойство из-за того, что провела здесь неделю и поэтому я подумала, что, может быть, если я поговорю с тобой, мне станет лучше, и я на самом деле не знаю почему. Я думаю, у меня в первый раз возникли вопросы, касающиеся моей самооценки и моего представления о себе, так что я полном замешательстве. И во время твоих лекций, я пыталась разобраться с собой и, а, я сейчас правда не знаю, где я. И я всю неделю чувствовала, а, себя отвергнутой и сегодня днем, я почувствовала, что ты меня отвергаешь. И я уверена, что это все только мое воображение, но можно я расскажу тебе об этом?.. Когда я у тебя дома упомянула о том, что у меня был замечательный марафон переживаний, я почувствовала, что получила два сообщения — возможно, они возникли внутри меня. Но я получила сообщения от тебя: первое, когда ты отвернулся и я подумала — я сказала себе: «Знаешь, ты ничего не значишь, так зачем же ты с ним разговариваешь?» А второе, когда я почувствовала...

Фритц: Что это за фраза — «Ты ничего не значишь»?

М: У меня было такое чувство, что мои слова до тебя не доходят.

Ф: Ты сказала что-то вроде: «ты ничего не значишь».

М: Да. Я это сказала себе.

Ф: Я знаю. Можешь повторить: «Ты ничего не значишь»?

М: Да. Ты ничего не значишь. (Ф: Скажи еще раз,)

Ты ничего не значишь, совсем ничего. (Ф: Скажи еще раз.)

Ты совсем ничего не значишь. (Ф: Скажи это еще кому-нибудь.)

Вы, вы на самом деле ничего не значите. Вы бесполезны — совсем ничего не значите. Мне это не нравится.

Ф: Ну, поговорим об этом подробнее. Как именно мы ничего не значим?

М: Ну, вы-то значите, а я — это я о себе так думала.

Ф: Я знаю. Я хочу, чтобы ты снова это повторила.

М: И ты хочешь, чтобы я тебе это сказала?

Ф: Да.

М: Я могу так сказать, но, понимаешь, я в это не верю.

Ф: А мне бы хотелось сыграть в эту глупую игру.

М: О'кей. Ты на самом деле ничего не значишь. Кто ты, по-твоему, такой, что ты настолько важнее меня?

Ф: Продолжай.

М: Я не думаю, что ты чем-то лучше, чем я... Так почему же у меня такое ощущение, что ты лучше?

Ф: Скажи это еще кому-нибудь.

М: (хихикает) Посмотрим. Ты на самом деле для меня ничего не значишь. Ты ничего из себя не представляешь. Бетти? Я знаю, как тебя зовут, поэтому я обращаюсь к тебе, но я на самом деле (смеется) не верю в это, но я все равно использую твое имя. Бен? Почему ты заставляешь меня чувствовать — что ты настолько важнее меня. Ты ничего не значишь... Мне неприятно это делать.

Ф: Что ты ощущаешь, когда это делаешь? Что тебе неприятно?

М: Отчетливое ощущение предательства. А — знаешь, что-то вроде — «Ну почему я говорю все эти ужасные вещи?» А, и что-то вроде — чувства одиночества. Я думаю, нет ничего хуже, чем быть отвергнутой. Мне это не нравится. Я чувствую, я себя очень плохо чувствую, когда меня отвергают... у меня такое чувство, что внутри я не настоящая и не искренняя...

Ф: Значит фраза должна звучать так: «Я отвергаю тебя, потому что ты не настоящая».

М: Да. Именно это мне сказали на этой неделе, знаешь, прямо — прямо так и сказали. Я имею в виду, на самом деле. Не то чтобы у меня создалось такое ощущение, а — ну, нет. Беру свои слова обратно. На самом деле мне не сказали, что я — что я ненастоящая. Сказали: «Почему ты улыбаешься? Мне кажется, на самом деле, тебе этого не хочется.» Вот что мне сказали... И, а, иногда, когда я чувствовала, что других людей замечают, а меня нет, знаешь, снова и снова... Так что моя самооценка действительно упала... А это — это для меня новое переживание, потому что я этого не чувствовала. А теперь я в растерянности. И знаешь, я размышляю о том, как давно люди — И я не думаю, что они это *чувствовали* и вот теперь я — я начинаю, а — все больше и больше чувствовать, что это — кусочек моего воображения, сейчас, когда я говорю об этом — когда я говорю тебе об этом.

Ф: Давай поподробнее исследуем это воображение. Поговори с Мэриан. Скажи: «Мэриан, ты бесполезная, ты ненастоящая». Просто погрузи ее в депрессию.

М: Мэриан, я думаю, ты бесполезная, ты ничего не стоишь... Мне очень плохо, когда я говорю это. Это просто вы — вызывает такое ощущение, которое у меня было, знаешь, несколько раз, а, и оно мне не нравится....

Ф: Ты только что заставила ее расплакаться... Так пусть Мэриан ответит...

М: Ну, я думаю я, я уверенна, что я чего-то стою и я не знаю, почему ты говоришь мне такое. Я чувствую, что всю свою жизнь была очень стоящим человеком, так зачем же ты заставляешь меня так себя чувствовать?

Ф: Поменяйся ролями.

М: Ну, ты — ты такая фальшивая...

Ф: Какая? Скажи ей, какая она фальшивая.

М: Ты улыбаешься, когда вовсе не хочешь улыбаться. Ты пытаешься изобразить, что хорошо относишься к людям, хотя я не думаю, что это на самом деле так. Я думаю, ты пытаешься притвориться.

Ф: А Мэриан? Что она отвечает?

М: Но я *действительно* хорошо отношусь к людям. Я думаю — я хорошо думаю о людях... Ты не думаешь, что это так... Так что я не знаю, почему я так ужасно чувствовала себя на этой неделе...

Ф: Из-за кого ты себя ужасно чувствовала?

М: Это было в группе. Это было...

Ф: Из-за кого ты себя ужасно чувствовала?

М: Из-за кого? Из-за нескольких людей в группе. Никого из них сейчас здесь нет.

Ф: Можешь рассказать нам, что они сделали?

М: Угрожали — вы угрожали моей личной интеграции, говорили, что я на самом деле не имею в виду то, что говорю и что я странная. Я рассказала вам о том, что со мной было, как я была инструментом для ободрения людей, помогала им. А вы усомнились в этом. Вы сказали: «А тебе когда-нибудь удавалось сделать так, чтобы кто-нибудь почувствовал себя лучше?» Я ответила: «Конечно, удавалось. Я помню множество раз, когда я помогла людям.»

Ф: Давай, задай им жару...

М: (сильнее) Мне не нравится, что вы сомневаетесь в моей интеграции.

Ф: Теперь ты повышаешь голос. Теперь заставь *их* плакать...

М: (с силой) Знаешь, я — я думаю — я думаю, они... я не, а, не верю, что они достойны моей — вы не стоите того, чтобы я тратила на вас свою энергию, потому что я думаю, что вы слишком надменны и я не собираюсь даже разговаривать с вами дальше. Мне плевать, что вы обо мне думаете. Я знаю, что я думаю о себе.

Ф: Видишь, ты приняла обратно то, что спроецировала... Как ты сейчас себя чувствуешь?

М: Я чувствую себя лучше. (Ф: Да.) Я чувствую себя немножко глупо. (хихикает)

Ф: Давай уничтожим *эту* проекцию. Скажи мне, что я глупый.

М: Ты, Фритц? Что ты глупый? (Ф: Да.) Ну, я думаю, что это на самом деле, а — я не могу сказать тебе,

что ты глупый, потому что я уже вроде бы уничтожила эту проекцию по-другому. Но — я ведь не думаю, что ты глупый. Я думаю, что я глупая, или думала так. Сейчас я не думаю, что я глупая.

Ф: Ты можешь простить Мэриан, за то, что она была глупой?

М: Да, могу.

Ф: Скажи это ей.

М: Мэриан, я прощаю тебя за то, что ты была такой глупой, что проецировала себя на других людей... Спасибо, Фритц.

Ф: Видите ли, проблема с игрой в самоистязание состоит в том, что, когда вы мучаете себя, вы нагоняете мрачность и на всех остальных. Вы отравляете атмосферу и все вокруг вас оказываются в подавленном состоянии. Просто попытайтесь усвоить это.

Гейл

Гейл: (нервный смех) Это так страшно, быть здесь, гораздо страшнее, чем я думала.

Фритц: Поговори об этом переживании. «*Это* страшно.»

Г: Мое сердце колотится. Все вы поднимались сюда и работали и — ух.

Ф: О'кей. Уйди в свое тело, в свою тревогу.

Г: Мое — я чувствую, как колотится сердце, и мой пульс — и мои руки, ноги и шея... Вообще-то, это не такое уж и плохое чувство.

Ф: Насладись им.

Г: Это хорошее, сильное сердце... Я чувствую тепло от огня на спине — это тоже приятно.

Ф: Теперь возвращайся к нам.

Г: Сейчас мне уже не так страшно — это срабатывает каждый раз, Фритц.

Ф: Так что же ты ощущаешь теперь?

Г: Я смотрю на тебя. Я вижу тебя. Прошлой ночью мне приснился сон, где я была в группе — я сейчас в группе.

Ф: Скажи это аудитории. Может быть, кого-нибудь это заинтересует. Спроси, кого из них интересует этот сон. Твоя аудитория состоит не только из меня.

Г: Мне на самом деле все равно, интересует ли их мой сон.

Ф: Да. Расскажи об этот поподробнее.

Г: Мне *гораздо* интереснее работать с Фритцем, чем — развлекать вас. Я здесь не для того, чтобы вас развлекать.

Ф: Ты сейчас чувствуешь реальность и истину в своем голосе? (Г: Ммм.) Можешь рассказать еще подробнее? «Я здесь не для того, чтобы вас развлекать...»

Г: Если вы извлечете что-то из того, что будет происходить во время моей работы, это прекрасно, но если не извлечете, ну — это тоже прекрасно. Я здесь не для того (смеется), чтобы оправдывать ваши ожидания.

Ф: Тут ты дотронулась до *меня*.

Г: Да — я здесь не для того, чтобы оправдывать *твои* ожидания.

Ф: Хорошо. Ты слышишь свой голос? Он внезапно стал ниже. Прекрасно.

Г: Да. Я попробую это еще раз. Фритц, я здесь не для того, чтобы оправдывать твои ожидания.

Ф: Я все еще тебе не верю.

Г: Я здесь для того, чтобы оправдать *свои* ожидания, к несчастью. Вот на что я попалась.

Ф: Ага. Тогда поговори с Гейл. Расскажи ей, чего ты от нее ждешь.

Г: Я жду от тебя, что ты не будешь раскисать и не упустишь шанс повзрослеть. Я жду от тебя, что ты останешься в контакте с Фритцем и не будешь играть в свои глупые игры. А если ты — если ты все испортишь, тогда я и вправду накажу тебя за это. Я сделаю так, что ты ужасно себя почувствуешь.

Ф: Как? Как ты накажешь?

Г: Я, ух... Я сделаю так, что ты будешь себя чувствовать последним дерьмом, но я не знаю, как — как я конкретно это сделаю.

Ф: О'кей. Попробуем применить это к группе: «Если вы не оправдаете моих ожиданий, я сделаю так. что вы будете чувствовать себя последним дерьмом.» Скажи это всему миру.

Г: (смеется)... Если вы не оправдаете моих ожиданий, я сделаю так, что вы будете себя чувствовать последним дерьмом. И я сделаю это, уйдя от вас, я так думаю. Думаю, так я и сделаю... Да.

Ф: Позволь мне использовать интуицию. Можешь сказать это и Богу тоже?

Г: Угу... Если ты не оправдаешь моих ожиданий, я уйду от тебя. Ты перестанешь для меня существовать... Работает. (смеется) А если вы не оправдаете моих ожиданий, я уйду от *вас.* (левая рука указывает на аудиторию)

Ф: Скажи это аудитории еще раз и на этот раз скажи: «Если вы не оправдаете моих ожиданий, я вас вычеркну.»

Г: Если вы не оправдаете моих ожиданий, я вас вычеркну.

Ф: Теперь вычеркни их и правой рукой тоже. Вычеркни их обеими руками... Еще раз... Ты можешь *на самом деле* их вычеркнуть?

Г: А. У меня снова начало колотиться сердце. (Ф: Да.) (задыхаясь) Ух!

Ф: Прибывает новая сила.

Г: Я — я с трудом дышу. И у меня немного кружится голова.

Ф: Тогда снова уйди в себя.

Г: Головокружение усиливается... Если я буду с ним бороться, я — у меня начнется рвота, так что лучше пусть оно остается. (вздыхает)...

Ф: Ты когда-нибудь падала в обморок? (Г: Нет.) Это наилучший способ вычеркнуть все. (Г: Да.) В викторианскую эпоху так и поступали. Дамы все время падали

в обморок. Либо у них возникали головные боли, либо они падали в обморок...

Г: Сейчас я могу вдохнуть глубже... когда я так делаю... я чувствую... сердцебиение прошло... Руки все еще слабые.

Ф: Возвращайся и скажи это еще раз: «Слабыми руками...» (Г: Да.) «Если вы не оправдаете моих ожиданий, я вычеркну вас слабыми руками...»

Г: Если вы не оправдаете моих ожиданий, я вычеркну вас слабыми руками — а они правда слабые. Я вычеркну вас слабыми руками... В них просто совсем нет сил. (вздыхает)... Вычеркну вас...

Ф: Можешь пофантазировать, что произойдет, если ты вычеркнешь нас *сильными* руками?

Г: (быстро) Ничего... Я вычеркну вас — ух — да -

Ф: Что произошло?

Г: Я вычеркнула вас сильными — если я правда использую свои руки, я ударю вас.

Ф: А! Наконец-то. Скажи это еще раз.

Г: Если я воспользуюсь руками и они будут сильными, и я вычеркну вас — если я, на самом деле, сделаю это, (смеется) тогда я ударю вас... Но я этого не сделаю. Я вычеркну вас своим — своим голосом, а не руками.

Ф: Ты вычеркиваешь нас, уходя. «Я слабая.»

Г: Да... Да... Да.

Ф: Вместо того, чтобы использовать свою силу.

Г: И головокружение, тоже. Да. Правильно... Вместо того, чтобы заставить *их* уйти, я ухожу сама.

Ф: Вот именно. А теперь вернись к Гейл. «Если ты не оправдаешь моих ожиданий, я вычеркну тебя сильными руками.»

Г: (торопливо) Если ты не оправдаешь моих... (медленнее) Если ты *не* оправдаешь моих ожиданий, я вычеркну тебя сильными руками. Да... Да, да! (смеется)

Ф: Еще раз.

Г: Ух!.. Если *ты* не оправдаешь моих ожиданий... ух... я вычеркну тебя сильными руками.

Ф: Давай продвинемся еще на шаг вперед. «Если ты не оправдаешь моих ожиданий, я вычеркну тебя сильным голосом.»

Г: (смеется) Мне от тебя не уйти, да? (более сильным голосом, быстро) Если ты не — если -

Ф: К тебе почти вернулся голос.

Г: Ух, я не знаю, где она. Это странно. Я на самом деле не здесь, не с тобой. Но я и не отделилась от тебя. Если *ты* не оправдаешь моих ожиданий, я вычеркну тебя сильным голосом.

Ф: Скажи это еще раз.

Г: (громче) Я вычеркну тебя сильным голосом! (Ф: Громче.)

Я вычеркну тебя сильным голосом! (Ф: Громче.)

Я ВЫЧЕРКНУ ТЕБЯ СИЛЬНЫМ ГОЛОСОМ!

Ф: Теперь скажи это всем своим телом, и голосом, и всем остальным.

Г: (глубоко вдыхает) Я ВЫЧЕРКНУ ТЕБЯ СИЛЬНЫМ ГОЛОСОМ! Я ВЫЧЕРКНУ ТЕБЯ!... Ух... да... Я это и в спине чувствую. Хотя чувствую себя сильнее, я все еще чувствую сердцебиение. Но я чувствую себя сильнее. Я чувствую, что — я *на самом деле* делаю это. Я *на самом деле* вычеркиваю тебя. Несчастное, ненужное создание... Почему ты не сопротивляешься?

Ф: Скажи это еще раз?

Г: Почему ты не сопротивляешься? (Ф: Скажи это в повелительном наклонении.)

Сопротивляйся! (Ф: Еще раз.)

Сопротивляйся! (Ф: Еще раз.)

Сопротивляйся!..

Ф: Теперь поменяйся местами.

Г: Я больше вообще не хочу на нее смотреть.

Ф: Скажи это ей.

Г: Я — больше даже не могу на тебя смотреть. Я просто выглядываю из-за угла. Ты слишком сильная.

Ф: Это ложь. У тебя есть сила.

Г: *Проще* не сопротивляться.

Ф: А. Это верно.

Г: (вздыхает) От этого все беды. Я не -

Ф: Ух ты! Ты снова сжалась.

Г: Аххх... ты больше не можешь меня притеснять!

Ф: Скажи это еще раз.

Г: Ты не можешь меня больше притеснять! *Ты не можешь* — (глубже) Ты не можешь притеснять — Ух! Ты не можешь больше меня притеснять... Ты не можешь меня больше притеснять.

Ф: Променяйся местами.

Г: Что насчет этого? Я думаю, она правда так считает. Давай ее испытаем. Я раздавлю тебя! Сопротивляйся! Тебя не интересно притеснять. Слишком легко. И это неправильно к тому же.

Ф: Поговори еще с личностью, которая сидит здесь.

Г: Сопротивляйся. Я раздавлю тебя. У тебя будет астма.

Ф: Теперь сделай это со мной. Раздави меня. (она кладет руки на грудь Фритцу и мягко давит) (смех)

Г: Я не давлю на тебя?.. (она давит сильнее, как будто делает искусственное дыхание)

Ф: Как ты себя чувствуешь сейчас?

Г: Сильнее.

Ф: Да. Теперь сделай это с собой. Пусть у тебя будет астма. (она дышит громко и торопливо) Громче. Еще. (она продолжает тяжело дышать, начинает кашлять, затем дышать со свистом) Еще.

Г: (свист становится все отчетливее, она кашляет громче, затем переходит к тяжелому дыханию) У меня руки горячие...

Ф: А теперь издавай всякие звуки, например, как при оргазме или что-нибудь еще.

Г: (дышит со свистом, иногда с гортанными звуками) Это было неправильно. (дышит быстро, громко) Ах. Ух. Ух.

Ф: Ты сжимаешься.

Г: ХА. ХА. ХА. (Ф: Громче.)

ХА. ХА. ХА. (Ф: Громче.)

(она продолжает издавать тот же звук, похожий на *ха,* идущий из глубины, полностью выдыхая воздух)

Ф: Громче. Сделай это с ней. «ХА!» (смех)

Г: (смеется)... Спасибо.

Мэри

Мэри: Вы хотите сон?

Фритц: Заметьте, что первый шаг... я всегда особенно внимательно прислушиваюсь к первому предложению. В первом предложении она переложила ответственность на меня.

М: Ладно. Я на — там что-то вроде войны и я в Огайо и пытаюсь добраться домой в Мичиган, к Великим Порогам. И а — это похоже на вторую мировую войну — знаете, нужно предъявлять удостоверение личности и все такое — похоже на фильмы про вторую мировую войну, которые я смотрела. У меня почему-то нет удостоверения личности и я с еще одной женщиной; я не знаю, кто эта женщина, я не могу припомнить. Но, как бы там ни было, мы в ужасном положении и мы пытаемся пересечь озеро Эри, и попадаем в какое-то французское подполье или что-то в этом роде. И я пытаюсь попасть — главное, что я пытаюсь попасть домой, и я кажется не могу туда попасть. Это все.

Ф: О'кей. Можешь сыграть *фрустратора*?

М: Фрустратора?

Ф: Да. Видишь ли, сны бывают двух видов: сны исполняющие желания, по Фрейду, и сны-фрустрации — кошмары. Ты можешь заметить, насколько этот сон наполнен фрустрациями. Ты пытаешься попасть домой и что-то все время тебе мешает. Но, в то же время, это *твой сон* — ты сама фрустрируешь себя. Поэтому сыграй фрустратора, «Мэри, я не позволю тебе попасть домой. Я создам препятствия у тебя на пути.»

М: О'кей. Я не позволю тебе попасть домой... просто продолжать говорить?

Ф: Да. Это та часть тебя, которая фрустрирует. Вытащи ее. Посмотри, насколько хорошо ты можешь фрустрировать Мэри, чтобы не позволить ей попасть домой.

М: Ну, я не знаю. А — ну, ты должна будешь поехать по этой дороге или по той дороге или — по какой-нибудь еще дороге, а я не позволю тебе попасть туда. Я не дам тебе вспомнить, как туда попасть, я заставлю тебя заниматься всякими другими делами, так что ты не сможешь туда попасть — ты будешь слишком занята. Я не дам тебе переплыть озеро... Я просто буду *держать* тебя в напряжении — (делает жест правой рукой, как будто отталкивает)

Ф: Сделай это еще раз.

М: Я не дам тебе этого сделать.

Ф: Сделай это с Мэри.

М: Сделать это с собой?

Ф: Да, конечно. Ты же фрустратор.

М: Ладно, стой, где стоишь. Ни шагу вперед.

Ф: Теперь поменяйся местами и стань Мэри.

М: Но я хочу идти дальше.

Ф: Скажи это еще раз...

М: Но *хочу* туда попасть...

Ф: Поменяйся местами.

М: Я тебе не позволю. Я слишком зла на тебя. Я *не* дам тебе туда попасть...

Ф: Продолжай писать сценарий. Продолжай диалог.

М: Перемещаясь? (Ф: Да.) Я не уверена, куда направляюсь в данный момент. А...

Ф: Что делает твоя правая рука? Я ее несколько раз заметил.

М: Что делает что?

Ф: Твоя правая рука.

М: Она чешет голову, потому что я — я... Ну, потому что я думаю, что то, куда я хочу попасть, это, я — я хочу найти себя, попасть к себе. Это и есть дом.

Ф: Это верно. У Хольдерлина есть прекрасное стихотворение и Хайдеггер, один из первых экзистенциалистов, пишет об этом. Вернуться домой, значит вернуться к себе — к самому себе. А ты не даешь себе вернуться домой. (М: Ммм.) И ты уже сказала, что не даешь себе разозлиться на себя.

М: Да, но я злюсь. Разгневанная я побеждает — я имею в виду, продолжает бороться против зрелости или чего-то в этом роде и постоянно побеждает. Она не дает мне взрослеть, по-моему — не дает мне найти себя.

Ф: Скажи это ей. «Я зла на тебя.»

М: Я зла на тебя — я зла на тебя, потому что ты на меня не смотришь... Я зла на свою мать, потому что она не слушает меня, потому что она не любит меня такой, какая я есть.

Ф: О'кей. Изменим разговор, поговори со своей матерью.

М: (мягко) Мама, ты называла меня эгоисткой, когда я хотела сделать то, что мне хотелось делать. И мистер Психиатр, вы тоже называли меня за это эгоисткой. Я не могу от этого избавиться. Поэтому я... мама, если бы я делала то же самое, что и ты, я стала бы слабой — если бы я делала то, что ты от меня хотела, я стала бы слабой, но я — я осталась эгоисткой.

Но ты *была* эгоисткой. Ты вечно хотела кого-нибудь обогнать. Ты хотела съесть, хотела получить — знаешь, «мне первой» все время. И ты думаешь только о себе, а если ты недовольна, то, клянусь Богом, ты любыми средствами добьешься своего...

Я правда не знаю, как перестать быть эгоисткой. Я, а -

Ф: Ты смотрела на меня. Чего ты от меня хочешь?

М: Мне нужно — мне тяжело продолжать. Я дошла до — я застряла в — похоже на тупик.

Ф: Ты действительно чувствуешь, что попала в тупик?

М: Похоже. У меня такое ощущение. Да.

Ф: Как ты себя чувствуешь в тупике? Как ты застряла?

М: Мне это не нравится, черт возьми. Знаешь, мне не следует этого делать. Ради чего, черт возьми, я это делаю? А — вот что я делаю. Я попадаю в группу людей, я стою перед ними и *бам*, я не могу добраться до своих чувств, потому что я чувствую самосознание или что-то в этом роде.

Ф: Скажи это группе.

М: Я отключаюсь от вас и я не хочу этого делать, но делаю. И это — я думаю, что это разгневанная я говорит во мне: «Мэри, знаешь, ты туда не попадешь».

Ф: Хорошо, закрой глаза и отключись. Уйди. Отправляйся, куда захочешь. Куда бы ты отправилась?..

М: Хочешь, чтобы я сказала, где я? (Ф: Да.) На озере Мичиган, смотрю на — брожу по берегу.

Ф: Одна?

М: Да.

Ф: Да, а что — (М: Мне здесь нравится — извини?) Что ты там ощущаешь?

М: (мягко) Ну, мне нравится, что вода — накатывает на мои ноги и — я думаю, это и есть дом — часть дома. У нас здесь коттедж. Мне кажется, что я живу полной жизнью, когда брожу тут по берегу.

Ф: Теперь вернись к нам. Что ты ощущаешь здесь? Можешь сравнить эти два ощущения? Какое тебе больше нравится?

М: Мне здесь нравится.

Ф: Что ты здесь ощущаешь?

М: Много приятных людей, много интересных людей.

Х: Мэри, ты хочешь сказать *друзей?*

М: Да. Думаю, друзей.

Ф: Хорошо, снова отключись. Снова уйди...

М: Я не хочу уходить.

Ф: О'кей, тебе здесь стало спокойнее? (М: Да.) Но что-то еще недоделано — Аа. Ты только что перебила. Что ты делала руками? Нет, не это, не притворяйся.

М: Это? (двигает руками)

Ф: Пусть правая и левая руки поговорят друг с другом.

М: Правая, ты делаешь вот так. Ох.

Я хочу тебя спрятать.

Но я не хочу, чтобы меня прятали.

Но я хочу тебя спрятать.

Нет. Нет, не прячь меня. Я хочу уйти.

Я схвачу тебя и спрячу... Ну, я просто позволю тебе существовать.

Тогда мне не надо прятаться.

Ф: Скажи это еще раз: «Мне не надо прятаться».

М: Мне не надо прятаться. (Ф: Еще раз.)

Мне не надо прятаться. (Ф: Громче.)

Мне не надо прятаться. (Ф: Скажи это своей матери.)

Мне не надо прятаться.

Ф: Ты сказала это ей? Она услышала?

М: Я не знаю. Что я от нее прячу?

Ф: Это вопрос на шестьдесят четыре доллара. Главный вопрос, конечно, вот какой: зачем тебе твоя мать? Зачем ты до сих пор ее с собой таскаешь?

М: Ты имеешь в виду, зачем я ее с собой таскаю? (Ф: Да.) Должно быть, мне хочется. Должно быть, мне хочется, чтобы она существовала.

Х: Мэри, как ты думаешь, ты потеряла свое удостоверение личности или прячешь его?...

М: Думаю, я его прячу...

Y: А та женщина, которая была с тобой, это была твоя мать?

М: Я не знаю. Думаю, это была моя сестра.

Ф: (группе) Пожалуйста. В гештальттерапии существует табу — пудренье мозгов, интерпретации. Вы только что начали интерпретировать. Я знаю, что это основное занятие на групповой терапии. Но нам нужны переживания. Нам здесь нужна реальность.

Что ты сейчас ощущаешь, после всех этих вмешательств?

М: Мне это не очень-то нравится.

Ф: Но ты не возразила.

М: (группе) Мне не нравится, когда меня прерывают, потому что я пытаюсь сконцентрироваться.

Ф: Ты *пытаешься* сконцентрироваться. Что это значит?

М. Понять, какие чувства я испытываю к своей матери.

Ф: Это требует усилий?

М: Иногда.

Ф: Теперь скажи это своей матери.

М: О'кей. Мама, иногда мне приходится прикладывать усилия, чтобы понять, какие чувства я испытываю к тебе — ведь на самом деле я не хочу прятаться. Я не хочу быть тем, чем ты хочешь, чтобы я была. Я хочу быть собой. (Ф: Еще раз.)

Я хочу быть *собой,* мама, и если это значит (Ф: Громче.) быть эгоисткой, то я буду эгоисткой, черт возьми! (Ф: Громче.)

О'кей. Я хочу быть собой. Я хочу быть *собой.* Я хочу выпустить себя наружу, и если это значит, что я буду эгоисткой, то я буду эгоисткой.

Ф: Теперь скажи это *всем* телом.

М: О'кей. Я хочу быть — я хочу быть *собой.* Я уж как-нибудь должна быть *собой.* Я не буду тем, чем *ты* хочешь меня сделать.

Ф: Пока что ты это говоришь все еще по большей части голосом. Остальная часть тебя мертва и равнодушна. Встань и скажи это всей своей личностью. (она встает)... Что ты сейчас ощущаешь?

М: Я снова немного смущена.

Ф: Скажи это своей матери.

М: Мама, я смущаюсь... Я люблю всех этих людей, но я все равно смущаюсь.

Ф: Тогда возвращайся в свою хижину на озере Мичиган и скажи это там... ты можешь сказать это там?

М: Да, могу, но мне не очень легко вернуться в свою хижину.

Ф. Где тебе было бы достаточно легко сказать это?...

М: Может быть, на берегу.

Ф: О'кей, можешь туда попасть?... Выкрикни это через все озеро.

М: (кричит) Эй, мама, я хочу быть *собой.*

Ф: Все еще фальшиво. Ты это слышишь?

М: Все еще хрипло, да.

Ф: Давай сейчас возьмем что-нибудь другое — смущение. Можешь станцевать смущение?

М: Могу ли я станцевать смущение?

Ф: Да. Я хочу, чтобы ты станцевала его.

М: (встает и танцует) Так? Ты имеешь в виду, так? (Ф: Да.) (хихикая) Никого не хотела бы тут увидеть.

Ф: И как ты чувствуешь себя сейчас?

М: О, хорошо. Мне это очень нравится.

Ф: Теперь попробуй сказать это своей матери еще раз.

М: Ты имеешь в виду, проорать это...

Ф: Мне все равно, будешь ты орать или нет, если у меня будет ощущение, что ты действительно *передала сообщение...*

М: Мне тяжело это сделать, потому что во мне просыпается любовь к ней.

Ф: Скажи это *ей* -

М: И это конфликт.

Ф: Аа. Вот ты добралась до своего тупика. (М: Да.) Теперь скажи это ей.

М: И она, к тому же, умерла, так что, знаешь, все кончено.

Ф: Но ты все еще таскаешь ее с собой. Она не умерла.

М: О'кей. Слушай, мама, я не могу этого тебе сказать, потому что я тебя люблю и хочу, чтобы ты тоже меня любила. В этом все и дело, я хочу, чтобы ты меня любила, поэтому я делаю все, что ты от меня хочешь. *Черт побери.*

Ф: Сыграй ее.

М: Это верно. Я хочу, чтобы ты делала то, что я от тебя хочу. Но я тебя и так люблю, просто было очень тяжело до тебя достучаться из-за твоего эгоизма. И, кроме того, я хотела мальчика. Я не хотела девочку.

Ну, мама, я хотела *быть* мальчиком.

Ф: Скажи ей, что она эгоистка.

М: Ты эгоистка, черт побери, потому что ты не хотела меня, ты хотела *мальчика.* А родилась я и смотри, что случилось. Вот такая я получилась, большая и высокая, и ты не знаешь, что со мной делать. Но я должна быть *собой.*

Ф: Можешь сказать: «Я должна быть девочкой»?

М: Я должна быть девочкой.

Ф: Скажи это еще раз.

М: Это тяжело говорить.

Ф: Да. Ты снова застряла.

М: Я все еще хочу быть мальчиком. А, я должна быть *девочкой,* мама, и я не чувствую себя хорошенькой девочкой.

Х: Я думаю, ты очень хорошенькая.

Ф: Кто-то хочет «помочь». (смех)

М: Я не чувствую себя хорошенькой... Иногда не чувствую, а иногда чувствую. (вздыхает)

Ф: Теперь снова сыграй стеснительность.

М: Смущение?

Ф: Ну, ты называешь это смущением, а я называю это стеснительностью. (смех)

М: Ты имеешь в виду, смотреть на всех этих людей? Они не видят -

Ф: Понимаю. Значит, они не видят, что у тебя нет члена. Да?

М: Что у меня нет — О! (все смеются) Мне так неловко.

Ф: Так я и подумал. Тебе так неловко. (М: Что?) Я догадался, что все дело в твоей экзистенциальной неловкости. Ты должна быть мальчиком, а мальчик без члена — не очень-то мальчик. О'кей.

Джон

Джон: Когда я вижу, что мой ум бродит по...

Фритц: Поговори со своим умом.

Дж: Но я вижу, что мой ум бродит по...

Ф: Поговори со своим умом.

Дж: Я хочу поговорить с тобой.

Ф: О'кей. Спасибо. Кто следующий?

Дж: Ты не вовсе не такой жестокий.

Ф: Я не жестокий. Если ты не объединишься с этим — мне не интересно пудренье мозгов. Если ты хочешь работать, то ты хочешь работать.

Дж: О'кей. Я попытаюсь. Я все еще думаю, что ты несколько жестокий, но я попытаюсь.

Ф: Скажи это Фритцу. Посади Фритца в это кресло. Скажи: «Фритц, мне кажется, что ты несколько жестокий».

Дж: Фритц, мне кажется, что ты несколько жестокий. Да нет, даже очень жестокий.

Ф: Сыграй Фритца.

Дж: Сыграть Фритца. Убирайся со сцены — убирайся со сцены, проклятый выскочка, за то что пытался вести себя просто как человек. За то, что ты пытался сказать то, что ты на самом деле думаешь, за то, что пытался действовать по-настоящему, как настоящий человек. Убирайся со сцены, тебе здесь не место, потому что ты никто. А вот я — кто-то. Я Бог. А ты никто. Ты чертов никто, ты не -

Ф: Скажи то же самое предложение аудитории. «Я Бог -»

Дж: Но они же существуют.

Ф: Скажи это же предложение аудитории.

Дж: Я Бог. Вы не существуете.

Ф: Это не то, что ты говорил.

Дж: Я забыл, что говорил.

Ф: Тогда, пожалуйста, уходи со сцены.

Дж: Это, черт возьми, самая жестокая вещь, которую я когда-либо слышал. Почему ты не даешь мне проработать это?

Ф: Потому что ты саботируешь каждый шаг.

Дж: Я только — ты вообще не даешь мне возможности. Я сказал две фразы.

Ф: Да.

Дж: И ты немедленно хочешь спустить меня в толчок. Но *почему?* Не думаю, что это честно.

Ф: Это верно. Я не честный. Я работаю.

Вы заметили, сколько всего происходит с теми, кто принес с собой хоть *немного* доброй воли. Но я *вовсе* не собираюсь быть терпеливым с саботажниками и отравителями. Если вы хотите контролировать меня, делать из меня дурака — саботировать и уничтожать все, что мы пытаемся здесь сделать — то я не хочу принимать в этом участия. Если вы хотите играть в игры, тогда идите к психоаналитику и лежите у него на кушетке годы, десятилетия и столетия.

Дж: Я пытаюсь докопаться до того, что ты делаешь. И теперь я понял, да.

Ф: Хм.

Дж: А я, понимаешь, я сделал нечто — понимаешь — короче говоря, то, что тебе не нравится — и я знаю ребят и девушек, которые поднимались сюда и, понимаешь, они хотели — понимаешь, ты позволял им проработать это. И вдруг ты хочешь, что я ушел со сцены. Почему? Мне не кажется, что это честно.

Ф: Спроси Фритца. Возможно, он тебе ответит.

Дж: Сыграть Фритца? Ты сказал, спроси Фритца.

Ф: А! Ты в первый раз прислушался.

Дж: Сыграть Фритца... Сыграть тебя... Хм. Я не могу сыграть тебя. Я думаю, ты... Я считаю тебя настолько всемогущим, что, может быть, ты имеешь в виду, что я играю Бога, а не тебя.

Ф: Ага. Теперь до тебя дошло.

Дж: Ну, я понимаю это интеллектуально, и я знаю, что это делаю, до некоторой степени, но... тогда я не знал, что я это делаю.

Ф: Пожалуйста. каждый раз — и это относится ко всей группе — говори каждый раз не «но», а «и». *Но* дезинтегрирует. *И* интегрирует.

Дж: Извините. Я не понимаю то, что вы говорите. Я хочу понять, но я не понимаю. Я это упускаю... Не — но, впрочем, это меня не *так уж* и тревожит. (короткий сухой смешок) Ты не повторишь — что ты хочешь, чтобы я сделал?

Ф: Нет. Ты не хочешь сотрудничать, ты не сотрудничаешь. Если ты саботируешь каждый шаг, как я могу с тобой работать?

Дж: Я *хочу* сотрудничать. Ты дашь мне еще один шанс?

Ф: Я дал тебе уже три шанса. Нет, я дал тебе *шесть* шансов. Возвращайся на свое место.

Дж: (саркастически) Спасибо. Я тоже благодарен тебе за сотрудничество... Вообще-то, я вышел сюда, чтобы рассказать тебе сон... но я чувствую, что теперь это будет просто процедурой, а не обсуждением того, что между нами произошло, и тех чувств, которые я при этом испытывал.

Ф: О'кей. Сыграй Фритца. Что бы ответил Фритц?

Дж: Что бы спросил Фритц?

Ф: *Ответил...*

Дж: Что бы Фритц ответил... Фритц бы ответил (вздох) Я — Фритц. Я пытаюсь быть Фритцем... Я говорю тебе, что ты должен сотрудничать. Я говорю тебе открыться. Я говорю тебе, что ты должен подчиниться моей воле.

Ф: Скажи это аудитории.

Дж: Я говорю вам, что вы должны подчиниться моей воле.

Ф: Еще раз.

Дж: Я говорю вам, что вы должны подчиниться моей воле.

Ф: О'кей, смени стулья. Ответь на это.

Дж: Я не хочу подчиняться твоей воле. Я думаю, что ты старый, самодовольный, набитый дерьмом ублюдок.

Ф: А! Спасибо. Первый шаг к сотрудничеству. (смех)

Дж: Первый шаг к сотрудничеству был, когда я вышел сюда и сел, ты, чертов ублюдок. Ты просто этого не заметил.

Ф: Можешь сказать это снова?

Дж: Ты чертовски прав, могу... Я проделал это благодаря *себе,* а не благодаря тебе. Ты хотел меня отсюда выгнать, самодовольный ублюдок. *Я* продел это, потому что *я* был настойчив, а не потому что *ты* что-то делал...

Ф: Значит ты победил. (смех)

Дж: Вот это настоящий крах... Мне не нравится, когда аудитория надо мной смеется.

Ф: Скажи это им.

Дж: Мне не нравится, когда вы надо мной смеетесь. Я думаю, вы смеетесь надо мной. Я думаю, вы присоединяетесь к его жестокости.

Х: Мы смеялись *вместе* с тобой.

Дж: Надеюсь, что так. Я в это не верю, но я надеюсь, что это так, потому что я не смеялся, (смеется) но вы смеялись надо мной.

Ф: Ты не осознавал, что тоже смеялся в тот момент?

Дж: Я смеялся?

Х: Да, тебе это тоже нравилось, разве нет?

Дж: Думаю, да. Думаю, мне нравилось. Ну, я знаю, что я всегда соперничаю, знаю, что это верная теория.

Ф: Не мог бы ты еще немного покидаться грязью? Мне это нравится.

Дж: Сейчас ты больше похож на человека. Тяжело кидать в тебя грязью, когда ты похож на человека. Когда ты не давал мне настоять на своем, это было легче.

Ф: (саркастически) Как долго ты можешь сотрудничать? (смех)

Дж: Хочешь, чтобы я немножко покидался в тебя грязью, а? О'кей, я думаю, что ты чертов — я думаю, что ты тоже постоянно соперничаешь! Хочешь быть Богом. Хочешь показать всей группе, что ты создал. Я не уверен,

что это лучше, чем анализ или чем индивидуальная конфиденциальная психотерапия. Знаешь, может ты всего лишь чертов самоуверенный осел, который получает удовлетворение от того, что *сидит* здесь наверху...

Ф: Ну а теперь не мог бы ты сыграть эту роль? Сыграй самоуверенного осла. Сыграй Фритца, с которым ты только что разговаривал.

Дж: Боже! Именно таким мне бы и не хотелось быть! Я боюсь, что именно таким и буду. Если я действительно — я, такой чертов самоуверенный осел, как ты — о'кей, я это сделаю. Ааа. Как же это сделать? Ааа. О'кей. Ну-ка ты, ты поднимись сюда и расскажи мне о своих проблемах, и я помогу тебе, и я помогу всем, кто здесь сидит, потому что, знаете ли, я действительно *все* знаю. Вот так. Вот так. Я — Фритц Перлз, я все знаю. Я не написал целую кучу книг, но кое-что я написал и мне семьдесят пять лет. Знаете ли, поскольку мне семьдесят пять лет и я родился в прошлом веке, а не в этом, я в самом деле должен все знать. Понимаете, я действительно знаю все, потому что *я,* в конце-то концов, *доктор* Фритц Перлз, к чьим словам должны прислушиваться люди.

Ф: А теперь не мог бы ты сыграть ту же роль в качестве самого себя? Сохранив тот же настрой.

Дж: Боже! Именно таким мне не хотелось бы быть. О'кей. Вам следует прислушиваться ко мне, *ко мне* — к Джону. Я — великий, вы все должны выслушать меня, потому что мне есть, что сказать. Я значительный. Я *очень* значительный. Фактически, я гораздо значительней, чем *все* вы — вы *ничего* из себя не представляете. *Я* значительный. Я *чрезвычайно* значительный. Вы должны у меня учиться. Мне не нужно прислушиваться *к вам.* Эх, мне не хочется это говорить.

Ф: Ну как, теперь тебе легче?

Дж: Чуть-чуть. Да, чуть-чуть.

Ф: О'кей, теперь давай послушаем сон.

Дж: Мне снилось — нужно рассказывать в настоящем времени? Мне снится — что я приезжаю в Эзален, и, приехав, встречаю несколько человек — трех мужчин,

трех молодых мужчин примерно моего возраста, им слегка за тридцать — а, они на лошадях. Я помню имена, которые слышал перед тем, как приехал сюда. Одного звали Джон Хайдер, и там был еще один и еще один — трое мужчин на лошадях, а еще там был Шутц или ты, понимаешь, ты не был на лошади, ты просто был где-то позади. Именно по отношению к этим трем парням я чувствовал соперничество.

Ф: Да. Ты знаешь, что все, кого я просил рассказывать сон в настоящем времени, делали это, и только ты саботируешь это снова и снова — возвращаешься в прошедшее время, рассказываешь истории...

Дж: Да, когда ты об этом упомянул — так и есть.

Ф: Да, но ты не слышишь самого себя.

Дж: Я слышу, я не совсем понял, как это сделать, и мне так хотелось сделать тебе приятное, что я подумал, что расскажу сначала в прошедшем времени, а потом в настоящем. (смех) Это тебе явно не было приятно.

Ф: Я уверен, что любой придурок немедленно бы это понял, но если ты на это не способен... Если тебе необходимо -

Дж: Я не придурок, просто ты *слишком уж* жестокий. (смех) Я думаю, что ты — великий человек и тебе есть, что предложить, но почему ты должен быть таким жестоким?

Ф: (смеясь) Потому что ты самоуверенный осел! (смех)

Дж: А тебе не приходит в голову, что я тоже умный или что-то в этом роде? Нет? (смех) (Джон возвращается к своему сну) О'кей. Я — я — а — меня нет или я совсем маленький, совсем-совсем незначительный. Я даже не *чувствую,* что я существую, я даже не чувствую своего тела. Я не на лошади. Я маленький. Я меньше, чем на самом деле, и тут эти трое на лошадях.

Ф: Отлично, теперь у нас появилась полярность. Теперь сыграй незначительного Джона.

Дж: Сыграть значительного Джона?

Ф: *Не*значительного Джона.

Дж: Сыграть незначительного Джона.

Ф: А затем сыграй другую роль — самодовольного осла Джона. И пусть незначительный и самодовольный осел поговорят друг с другом.

Дж: (торопливо) Я — я ничто. Я чувствую себя, как ничто. Я даже не чувствую, что я существую. Ты — самоуверенный осел. Я даже не чувствую себя, даже не чувствую собственного тела — потому что ты, ты самодовольный осел, не позволяешь мне (голос срывается) — ты, проклятая сука. Ты пытаешься всем управлять и я раздавлен. Я не чувствую своего тела, не чувствую своего пениса, не чувствую своей головы, не чувствую пальцев ног, не чувствую рук, потому что *ты* хочешь раздавить меня. Ты не позволяешь мне существовать, ты не позволяешь мне чувствовать, что я *настоящий,* (почти плачет) ты не позволяешь мне чувствовать, что я действительно функционирую, здесь и сейчас.

Ф: Сыграй его.

Дж: (торопливо) Ты не заслуживаешь того, чтобы *существовать,* ты, проклятое ничтожество. Ты просто ничтожество, ты просто кусок дерьма, ты *ничего* из себя не представляешь. Ты *не должен* существовать. Ты не осмеливаешься существовать. Ты слишком боишься, чтобы существовать. Ты не хочешь высунуть голову из воды. Ты не хочешь *показаться,* боишься, что люди тебя увидят. Ты *ничего из себя не представляешь!* Ты даже не пылинка, даже не кусочек грязи. Ты даже не капля воды! Ты даже не мешок с дерьмом — ты никто! Ты не знаешь и (голос срывается) ты никогда *не был* здесь, ты никогда *не будешь* здесь, и я *ненавижу* тебя! (плачет) Я не хочу ненавидеть тебя.

Ф: Сыграй его.

Дж: (тяжело дыша и плача) Я не чувствую, что существовал. Я вообще ничего не чувствую, потому что ты не позволяешь мне существовать. Ты пытаешься затоптать меня, это ты никто. Это *ты* никто. Ооо. Ты не позволяешь мне. Ты не позволяешь мне существовать, ты пыта-

ешься затоптать меня. Ты — ты, ублюдок, ты — ты — *ты* - кусок дерьма.

Ф: Скажи это громче. «Ты, ублюдок -»

Дж: *Ты* — кусок дерьма, *ты* — ублюдок!

Ф: Громче.

Дж: *Ты* — ублюдок! *Ты* — кусок дерьма! Ты такой — проклятье — проклятье — Боже, я тебя ненавижу, потому что ты не даешь мне существовать. Ты затаптываешь меня. Но это *я*. Я *знаю,* что это я.

Ф: Это твоя полярность. Ты и тот и другой.

Дж: Да. Я это знаю.

Ф: А посередине ничего нет. Всемогущество и бессилие. Все или ничего. У тебя нет центра.

Дж: Я это знаю.

Ф: Тогда сыграй его еще раз.

Дж: Я... а — ты никто. У тебя нет права на существование. Ты не должен здесь быть. Ты — ты просто кусок дерьма, кусок грязи, ты не — ты даже не это, потому что ты вовсе не существуешь. Ты никто! Тебя никогда здесь *не было.* Тебя никогда здесь *не было*; ты никогда *не сможешь* здесь быть. И сейчас ты *не здесь.* Ты никогда здесь не будешь, потому что ты — *никто.*

Ф: Сыграй еще раз другую роль.

Дж: Я кое-что делал, когда ты меня прервал, у меня была интерпретация и я как бы ее потерял. До сих пор я ее чувствовал.

Ф: Ну, вот что предложу — прими, то, что ты — никто. Посмотри, насколько ты можешь вжиться в роль никого. «Я — кусок дерьма» или что там было.

Дж: Я — кусок дерьма. Я никто. Я не существую. Я не личность. У меня нет ногтей на ногах, у меня нет ног, у меня нет пениса, у меня нет яичек, у меня нет пальцев, у меня нет рук, у меня нет сердца -

Ф: Каждое слово — ложь. Скажи это снова, прибавляя каждый раз «- и это ложь».

Дж: У меня нет пальцев на ногах (плачет) и это ложь, потому что они у меня *есть.* У меня нет ступней, и это ложь, потому что они у меня есть. У меня нет ног,

и это ложь, потому что они у меня есть, черт возьми, вот же они. И у меня нет пениса, но он у меня *есть,* вот он здесь, все оно здесь. Мой *желудок* на месте. Мои *руки* на месте. Моя голова на месте — я могу думать! Я могу думать, так же, как и ты.

Ф: Теперь снова поговори с самоуверенным ослом... с новой точки зрения.

Дж: С новой точки зрения?

Ф: Ну, ты же только что обнаружил, что ты *не* никто, что ты что-то из себя представляешь.

Дж: Ну, не такой уж ты самоуверенный осел. Я не *хочу,* чтобы ты был таким самоуверенным ослом... Но боюсь, что ты все еще такой. Я боюсь, что это настоящий *я* — ты самоуверенный осел и поэтому я буду самоуверенным ослом.

Ф: Теперь снова займи позицию самоуверенного осла. Самоуверенный осел, как ты существуешь?

Дж: Как я *существую?* Я существую просто оттого, что я — никто -

Ф: Подожди минутку. Каждый раз добавляй «- и это ложь». Пусть поработает и каждый раз добавляй «- и это ложь». «Я — Бог, и это ложь. Я — самоуверенный осел, и это ложь.»

Дж: Я слышу тебя. Я — *Бог,* и это ложь. Я знаю *все* и все должны прислушиваться *ко мне. Я* владею истиной, истиной, которую могу дать *вам,* и вы должны прислушиваться ко мне, и это ложь. (плачет) Потому что тогда я не — я все еще буду одинок. (рыдает) Я не хочу быть одиноким. Я не знаю, что еще сказать. Я — я все знаю а вы ничего не знаете, но это ложь, потому что многие из вас такие теплые люди, горили мне хорошие слова, и вы тоже значимые люди. Я — не все... Я не знаю, что еще сказать.

Ф: О'кей, давай отыграем все заново, собаку снизу и собаку сверху. Пусть они встретятся заново. Может быть, они обнаружат еще что-то.

Дж: (тихо) Собака снизу и собака сверху — я всегда чувствую себя собакой снизу, я *и есть* собака снизу.

Я всегда сижу *тихонько, я* ничего не *говорю.* Я не *выражаю* себя. Я просто *тихонько* сижу в стороне и слушаю всякое пудренье мозгов. Все постоянно пудрят мозги. Кажется, я мог бы быть настоящим, но я не настоящий, я ничего не *говорю, я* не *существую,* я — *ничто,* и я *хочу* существовать. И похоже на то, что это ты, ты чертов ублюдок, похоже, что это ты занимаешься пудреньем мозгов, а вот я действительно что-то из себя представляю — что-то настоящее, если можно так сказать. Но ты не позволяешь мне. Ты всегда говоришь, ты — ты говоришь, всегда что-то произносишь, ты всегда — я никогда ничего не говорю. Я просто сижу в сторонке и *слушаю* и *киваю,* и я *сострадательный* и *добрый* и я *помогаю* тебе, говорю правильные вещи, и я правильно интерпретирую. Я — *хороший* социальный работник, я — *хороший* терапевт, я делаю правильные вещи. Я помогаю людям и они платят мне, я выхожу наружу, но я не чувствую себя по-настоящему реальным. Я не часто чувствую себя реальным.

Ф: О'кей, теперь снова стань собакой сверху. Что ты такое? Он только что сказал тебе, что ты только пудришь мозги.

Дж: Я в замешательстве — вернее — я не могу переключиться так быстро.

Ф: Это значит, что интеграция началась. Они оба учатся друг у друга.

Дж: А. Он только что сказал мне, что я только пудрю мозги. Да. А... (плачет) Но я не пудрю мозги, я не хочу — я не хочу пудрить мозги. Я не хочу быть таким самоуверенным, я не хочу быть лучше всех. Я просто хочу себя чувствовать одним из людей. Я просто хочу быть одним из всех. Я не хочу быть частью — я хочу быть собой, но — я просто чувствую, что — я просто хочу чувствовать, что я тоже что-то из себя представляю. Я не хочу быть самодовольным ослом.

Ф: Что ты сейчас чувствуешь, физически и эмоционально?

Дж: О, меня как будто колет со всех сторон. Колет каждую — каждую частичку тела. И, должно быть, эрекция у меня тоже есть.

Ф: Теперь просто проследи превращение из никого в *кого-то.*

Дж: Проследить — превращение — из никого в кого-то.

Ф: Раздели слова надвое: *ни кого* (*no body*) в *кого-то (some body).*

Дж: Охх. Ты имеешь в виду описать, сказать, что я чувствую? Ааа. Я не знаю. Я должен сидеть где-то здесь посередине.

Ф: Ага.

Дж: Здесь нет стула. (смеется) Что же в таком случае делать, а? Неужели *должен быть* просто постоянный диалог? И это и есть жизнь? Просто *диалог* между двумя *частями* себя? Неужели нельзя *быть* где-нибудь посередине? Неужели нельзя быть *настоящим?* Всегда нужно быть разделенным на две части, чувствовать себя либо никем, либо самодовольным ослом?

Ф: Разве у тебя не может быть центра?

Дж: Что?

Ф: Разве у тебя не может быть центра?

Дж: Я *хочу,* чтобы у меня был центр. Я хотел бы сидеть здесь — вот, что я хотел бы делать — но я хочу равенства, я не хочу сидеть на полу! (смех) О'кей. (садится на пол) Это не кажется правильным. Я хочу быть здесь (вытаскивает кресло на середину) вот, где я хотел бы быть, прямо посередине. Хааа. Ааа. Я не хочу, чтобы вы думали, что я самодовольный осел, и я не хочу, чтобы вы думали, что я никто. Я не знаю, *где* я.

Ф: Ты приближаешься... (долгая пауза) Так что же ты ощущаешь сейчас?

Дж: Я чувствую себя более настоящим. Я не ожидал покалывания по всему телу. Я боялся, что ты потерял бы меня, если бы я не был таким сильным, и я думал, что, если кто-то — это опять похоже на самоуверенного осла —

что, если остался бы кто-то слабый, податливый и отыгрывал бы только одну сторону меня.

Ф: Это всегда одно и то же, всегда полярность — у тебя есть эта полярность. У нас и другие полярности — здоровяк и плакса и так далее. И с чего бы вы не начали, этому всегда найдется противоположность. Я знал с самого начала. Об этом есть старая история: раввин стоит перед своей общиной и говорит: «Я был таким хорошим раввином; теперь я никто. Я действительно никто. Боже, я был таким хорошим раввином и я никто.» Затем подхватывает кантор, певец. Он говорит: «Боже, я был таким хорошим кантором и я никто. Я действительно никто.» Маленький портной из общины подхватывает: «Боже, я был таким хорошим портным, а теперь я никто, действительно никто». И тогда раввин говорит певцу: «Кто он такой, что вообразил, будто он никто?» (смех)

Пожалуйста, отметьте, что *настоящие* противоположности — это бессилие против безумного стремления к контролю. Если вы чувствуете, что должны все контролировать, то вы тут же чувствуете бессилие. Например, как только я захочу влезть на стену, я тут же почувствую собственное бессилие.

Вопросы II

Вопрос: Поскольку я *действительно* только что саботировал и это мой паттерн, как я могу осознать это, чтобы прекратить?

Ф: *Сознательно* саботируя. Притворяясь *«великим* саботажником». Ну-ка посаботируй *вот это...* (смех)

Вы никогда не сможете *ничего* преодолеть, если будете этому сопротивляться. Что-то преодолеть можно, лишь глубже погрузившись в него. Если вы язвительны, станьте *еще более* язвительными. Если вы притворяетесь, притворяйтесь сильнее. Чтобы это ни было, если вы погрузитесь достаточно глубоко, оно исчезнет; оно ассимилируется. Сопротивление бесполезно. Вам нужно пол-

ностью погрузиться — нырнуть туда. Нырните в свою боль, в беспокойство, во что угодно, Используйте свою язвительность. Используйте свое окружение. Используйте все, с чем вы боролись и что отвергали. Хвастайся этим! Хвастайся тем, какой ты великий саботажник. Если бы ты был в движении Сопротивления во время последней войны, ты, скорее всего, стал бы героем.

В: Ну, а вот... Надо ли мне, например, саботировать, работая с *тобой?* Или с любым, кого я встречу? Или -

Ф: Видишь ли, ты уже саботируешь. Я сказал тебе *хвастаться* тем, какой ты великий саботажник.

В: Я *и есть* потрясающий саботажник.

Ф: Ну так продолжай.

В: Потрясающий.

Ф: Давай. Расскажи нам.

В: Ну, я написал несколько песен, когда мне было семнадцать лет, и они заняли верхние строчки в хит-параде в Канаде, а мой друг — мы написали их вместе, а мой друг их украл, и я позволил своей матери отговорить меня от судебного процесса, и я был счастливо несчастлив от этого очень долго. И я основал ночной клуб в Торонто вместе со своим отцом и он украл его у меня. И я побежал к матери, а она сказала: «Зачем тебе нужен клуб? Туда ходят всякие уроды», а на самом деле, знаете, очень — ну — хорошие люди туда ходили, так что я впал в настоящую депрессию и меня постоянно отчисляли из школы. Это было — знаете — очень хорошо. Я был убежден, что я такой тупой.

Ф: Ну конечно, конечно.

В: Я должен был петь в *Давиде и Лизе,* но ушел оттуда, уехав обратно в Торонто, вместо того, чтобы остаться там, как рекомендовал мой агент. Я знаю, что у меня способности к искусству и способности к музыке. У меня есть талант. Я талантливый человек. И я научился любить себя, и это — это вроде бы притормозило мой саботаж, потому что — и я — я помогаю людям, я помогаю

людям и я решил, что теперь я знаю, что я *и есть* люди, и я хочу начать помогать себе, и -

Ф: Как ты саботируешь *это*?

В: Ну, я избегаю — избегаю читать — меня приняли в университет, но я боюсь, что правда отучусь в нем и сдам экзамен.

Ф: Ладно, скажи своим родителям: «Все, что я хочу делать в жизни — это разочаровывать вас».

В: Все, что я хочу делать в жизни — это разочаровывать вас.

Ф: А теперь я предлагаю тебе пересмотреть свою жизнь. Может быть в твоей жизни есть еще какой-то смысл, помимо разочарования родителей. Устраивает ли тебя такое существование, это тебе решать. Другими словами, просто выбрось родителей в помойное ведро. Зачем тебе родители?

В: Да. Спасибо. До того ты сказал, что эта рука не — ты сказал, что она была парализована. Так что мне хотелось бы пожать тебе руку.

Ф: Очень часто существует невероятная потребность разочаровывать — родителей или еще кого-нибудь, кто требует от человека слишком многого.

В: Вот эти две части, которые мы все время видели на этой сцене, в себе и в других — Если эти две части — если они правда так далеки друг от друга, как кажется, знаешь, все эти голоса, что-то «там снаружи», можно ли использовать эту технику, чтобы интегрировать?

Ф: Да. Если вы выбрали верные полярности и если вы перестали бороться и начали слушать друг друга, тогда произойдет интеграция. Дело всегда в том, боретесь вы или слушаете. Это довольно тяжело понять, потому что это трудная полярность. Если у вас есть уши, путь к интеграции открыт. Понимать, значит слушать.

В: А как насчет такой опасности, что мы решим, будто можем делать тоже самое с собой или с другими? Я видел множество последователей Фритца Перлза.

Ф: Я тоже их видел. С этим я пытаюсь бороться — со всем этим шарлатанством, с теми, кто был всего на нескольких сессиях, и сразу начинает применять к другим людям этот метод. Это также опасно, как и занятия психоанализом.

Я хочу кое-что сказать об историческом значении Эзаленского Института. Эзален — это остров духовной колонии. Эзален — это возможность. Эзален превратился в символ, символ, очень похожий на немецкий Баухауз, куда съезжалось несколько разных художников-диссидентов, и откуда распространилась рекатализация искусства во всем мире. Эзален и гештальт — не одно и то же. Мы живем в симбиозе, в очень практичном симбиозе. Я живу и работаю в прекрасном доме, но я — не Эзален и Эзален — не я. Здесь много людей, много разных форм терапии: духовная терапия, что-то от йоги, что-то от массажа. Любой, кто хочет быть услышанным, может провести семинар в Эзалене, Эзален — это возможность, и он стал символом гуманистической революции, которая происходит сейчас.

Во-вторых, я хочу сказать, что здесь есть самые разные программы, и я хотел бы выделить два типа программ: программы *роста* и программы, которые коротко можно назвать *заблуждением мгновенного исцеления* — мгновенная радость, мгновенное сенсорное осознание. Другими словами, «подключатели». Хочу вам сказать, что я к ним не отношусь. На прошлой неделе у нас было еще одно такое мгновенное — мгновенное насилие — парень-китаец, который показывал карате, и некоторые люди серьезно пострадали, и я думаю, что мы достаточно знаем о насилии из телевидения и комиксов. Не нужно использовать Эзален, чтобы его усилить.

В: Я хотел бы задать один вопрос. Я пытался читать твою книгу, *Гештальт-терапию,* но мне хотелось бы, чтобы кто-нибудь из этой группы ведущих мыслителей написал бы книгу очень простым языком, чтобы они, если смогут, объяснили бы эти теории так, чтобы средний человек, у которого нет технического образования и тому подобного, смог бы что-то из этого вынести. Можно ли —

я знаю, трудно писать на тему, которой занимаешься, не используя технический язык.

Ф: Ты считаешь, что здесь у меня технический язык?

В: Нет, но в книге технический.

Ф: Когда я написал эту книгу? В 1951. Нет, сейчас мне больше нравиться снимать фильмы и всякое такое, чтобы донести то, что происходит, и, как мне кажется, я нашел более простой язык. На самом деле, я считаю, что если я не смогу передать сообщение каким-нибудь необычным способом, то толку от него не будет. Я постепенно учусь.

В: Доктор Перлз, вы — когда вы формулировали и ощущали все то, что потом было названо гештальт-терапией, мне хотелось бы получить подтверждение, я хотел бы, чтобы вы это сказали, что это похоже на процесс открытия. Но мне кажется, что люди могут подстраиваться под ожидания терапевта, например, вот я сижу тут и вижу, что у всех, кто выходит на сцену есть полярность, конфликт сил, и я думаю, что я тоже могу так сделать. Но я не знаю, насколько это будет спонтанным, хотя я думаю, что *по ощущению* это будет спонтанным. Вы уже очень давно работаете с людьми; мы соответствуем вашим ожиданиям или вы открываете в нас что-то новое?

Ф: Я не знаю. У меня такое определение обучения: *обучение - это открытие, что нечто возможно,* и если я помог вам открыть, что можно разрешить какие-то внутренние конфликты, что можно достичь перемирия на гражданской войне внутри нас, значит, мы чего-то достигли.

В: Вам кажется, что семинар — вам кажется, что аудитория — играет важную роль, в том что происходит на сцене? Можете ли заниматься один на один с человеком?

Ф: Можешь сделать из этого утверждение?

В: Ну, я думал, как -

Ф: Это не утверждение, это все еще влпрос.

В: Ну, лично я думаю, что то, что происходило здесь, на сцене, можно было сделать и без аудитории.

Ф: О'кей, теперь мы услышали твое мнение.

В: Доктор Перлз, мне очень понравилось наблюдать за вашей работой. Что теперь должны делать люди, которые, в результате работы, открыли в себе что-то новое? Как вы считаете, что им делать?

Ф: Я никак не считаю. Вы должны сами найти свой путь, как вы нашли путь ко мне.

В: Будет ли такая же польза, если человек станет говорить сам с собой? Будет от этого какая-нибудь польза? Или мы навсегда обречены бродить вокруг да около — ассоциации и все такое — пока не встретим кого-нибудь во внешнем мире, такого как вы, кто укажет на все эти факты и вещи?

Ф: Думаю, я ответил на этот вопрос.

В: Я не понимаю.

Ф: Это зависит от того, борются или слушают две части личности. Возьми сам любой пример из истории. Если бы Соединенные Штаты и Северный Вьетнам прислушались бы друг к другу, если бы разные фракции и клики в Лиге Наций прислушались друг к другу, а начали бы воевать, если бы мужья и жены прислушались друг к другу, мир был бы совсем другим.

В: Но иногда ведь есть объективные факты — я имею в виду, есть две части, и одна говорит одно, а другая — другое, и вы можете сказать, что если в результате все хорошо, — значит, они прислушались друг к другу, но это уход от вопроса. Как вы можете наперед сказать, будут они слушать или нет? (Ф: Не можете.) Можете представить себе ситуацию, в которой они будут слушать друг друга и все же ничего из этого не выйдет.

Ф: Да. Тогда начинается война.

В: Простите. Могу я перефразировать вопрос?

Ф: О, я уверен, что можешь.

В: Тогда я так и сделаю. Вы можете сказать, слушают они друг друга или нет? Вы судите по результату, по процессу просмотра самого процесса. Вы можете сказать, что они слушают друг друга — вы не знаете, что из этого получиться, но они *слушают* друг друга?

Ф: Да. Я могу в *точности* сказать это по тону голоса, по жестам.

В: Еще один вопрос. В некоторых случаях вы очень быстро заканчивали — с некоторыми людьми вы заканчивали очень быстро, а с другими занимались очень долго, и иногда у меня создавалось впечатление, что вы не хотите затрагивать определенные темы.

Ф: Ты совершенно прав.

В: Вы не можете рассказать поподробнее, каким критерием вы пользовались?

Ф: Да. Если я вижу, что не смогу закончить ситуацию и оставлю людей в подвешенном состоянии, если я чего-то не могу сделать в этом контексте, тогда я отказываюсь продолжать. Смысл этого семинара в том, чтобы продемонстрировать, что гештальт-терапия работает, что вам не нужно лежать на кушетке годами, десятилетиями и столетиям. Это все, что я хотел продемонстрировать.

О'кей. спасибо.

ИНТЕНСИВНЫЙ ГЕШТАЛЬТ-СЕМИНАР

Следующие записи сделаны на четырехнедельном семинаре по гештальттерапии. Он проходил летом 1968 года, и там присутствовали 24 человека. В повторяющихся сессиях, а также в групповой работе, раскрыты те стороны гештальттерапии, которые не были показаны в предыдущем семинаре по работе со снами.

Играя роль сна

Фритц: Теперь я хочу, чтобы все вы поговорили со своими снами, и чтобы сны отвечали, — как будто сны — это живые существа. «Сны, вы меня пугаете», «Я не хочу о вас знать», скажите что-нибудь, и пусть сны ответят. (Несколько минут все говорят со своими снами)...

А теперь я хочу, чтобы каждый сыграл роль своих снов, например: «Я прихожу к тебе очень редко, и только отрывками», так как вы видите свои сны. Я хочу, чтобы вы *стали* своим сном. Измените роль, станьте сном и поговорите с группой, как будто вы — сон и разговариваете с собой.

Невилл : Я дурачу тебя, да, ведь во мне столько важного, а я не позволяю тебе меня запомнить. Это тебя чертовски тревожит, верно? Тебя это смущает, и мне приятно удручать тебя, приятно смотреть, как ты все больше падаешь духом в течение дня. Тебе было бы совсем не трудно меня вспомнить, если бы ты сконцентрировался на мне хоть чуть-чуть. Вот я и играю с тобой в прятки и наслаждаюсь твоим дискомфортом. Я всех вас дурачу. Я играю с вами, а потом ускользаю, и я смущаю всех вас... Я заставил вас увидеть меня по-другому, верно?..

Гленн: Я появляюсь редко и смутно, потому что ты, кажется, не очень меня понимаешь. Я мог бы многое показать, если бы ты обращал внимание, но ты этого не делаешь, и от меня мало пользы.

Реймонд: Я скользкий. Ты знаешь, что я здесь, но я не дам тебе понять, что происходит.

Блэр: Я заколдую тебя. Я буду символическим, непознаваемым... буду неясным.

Боб: Я скрыт туманом, как та гора. Даже если туман рассеется, тяжело будет от меня чего-нибудь добиться.

Фрэнк: Ты не должен меня стыдиться. Ты должен чаще выходить и встречаться со мной. Я чувствую, что могу тебе помочь. Я хотел бы чаще встречаться с тобой.

Лили: Я вижу, слышу, чувствую, говорю и осязаю, и я делаю все, что хочешь делать ты.

Джейн: Я веселый, возбуждающий, интересный, я действительно заведу тебя, а когда мы доберемся до конца — отключу. И ты не увидишь, что будет в конце. И потом ты целый день будешь ходить и дуться, потому что не увидела, что было в конце.

Салли: Это не мы нарушаем твой сон. Если бы у нас был шанс, что ты прислушаешься, то мы стали бы ясными, как молния, шокирующими. Мы хотим тебя шокировать, но ты вскоре отряхиваешься, а когда ты просыпаешься и отправляешься по своим дневным делам, то ты берешь нас с собой. Но если так будет продолжаться, то ты обнаружишь, что все идет неправильно. Ты попытаешься скрыть все свои недостатки, все свои страхи, но мы будем рядом и огорчим тебя.

Эйб: Будь добр к себе и вспомни, как мы дарили тебе замечательные моменты, иногда значение, иногда власть. Часто мы дарим тебе ужас, пугающий ужас, и часто ты отворачиваешься от нас.

Ян: Не думаю, что ты действительно хочешь помнить и знать меня. Я не чувствую, что ты хочешь наслаждаться мной. Каждый раз, когда я подхожу к тебе, ты говоришь: «Ну, я слишком устал, чтобы записать тебя или

обратить на тебя внимание. Может быть, я займусь этим утром». Я чувствую, что ты все еще пытаешься сбежать от меня.

Фергус: Я очень значимый. Я единственно честная, спонтанная часть тебя, единственная свободная часть.

Тони: Мне очень жаль тебя.

Нэнси: Я не доставлю тебе удовольствие узнать меня, не доставлю тебе удовольствие почувствовать себя взрослой.

Дениэл: Ты знаешь, что я состою из всяких кусочков и обрывков, не завершенных за день, и пусть они лучше будут у меня, чем ты просто о них забудешь. Кроме того, иногда я полон красоты и значения, и ты знаешь как я тебе полезен, особенно, когда ты посмотришь на меня внимательно.

Стив: Я разноцветный плащ, укрывающий тебя, уносящий прочь, дающий тебе силу.

Клэр: Ты просто играешь в игры, а я, на самом деле — все. И ты можешь ждать меня вечно.

Дик: Ты прекрасно осознаешь мое существование, но почти все время игнорируешь меня.

Тедди: Я очень созидательная, интересная ситуация. Заговоры, интриги, то, о чем ты и не помышляешь в дневной жизни. Я более созидательный, более устрашающий, и я не появляюсь перед тобой в картинках. Когда я здесь, то ты знаешь, что происходит; потом — забываешь. Но я — не кино; я — некое знание. Ты хотел бы видеть меня в картинках, но я не появляюсь.

Джун: Я собираюсь сделать тебя *несчастной,* я собираюсь *уничтожить* тебя, я собираюсь *закружить* тебя и подмять *под себя,* чтобы ты почувствовала, что не сможешь дышать. Я *останусь* здесь и буду *сидеть* на тебе!..

Фритц: Ну, возможно вы заметили кое-что очень интересное, — что сон, как таковой, символизирует ваше скрытое я. Я хотел бы, чтобы вы поработали с этим в группах, выразили, что значит быть тем, что представлялось вам сном. Не знаю, сколько из игравших осознали, как много вышло наружу, но я уверен, что большинство

легко узнает ту часть себя, которую не хочется показывать. Если понять *буквально* то, что я попросил вас сделать, то есть сыграть сон, как будто сон — это личность, то эти инструкции — полная чушь. Как вы можете сыграть свой сон? Затем вы выражаете его, и он становится реальным. Вы действительно обнаруживаете личность. Иногда вас поражает, как уверенно и изящно удавалось этой личности носить маску. Например, вы заметили, сколько вышло из Джун. Не знаю, видели ли вы ее огромную разрушительную силу. Она выплеснулась очень ясно. Очень красиво.

Джун

Джун: Сон начинается в автомобиле, который припаркован в подземном гараже, похожем на большую пещеру, рядом с железнодорожной станцией, и я — маленькая девочка. Мне всего семь лет... Мой отец сидит рядом в машине, и он выглядит очень большим, *очень* мрачным. Свет не горит — это затемнение, и я знаю, что он привез меня на станцию, чтобы посадить в поезд и отправить обратно в школу, потому что на мне школьная форма, синяя матроска и синяя юбка, а сейчас налет, так что мы должны сидеть в машине, а бомбы падают, и такой сильный шум.

(тоненьким голоском) Мне так страшно. Папа, мне так страшно. Я не хочу идти на поезд и не хочу возвращаться в школу. (очень слабо) Я просто хочу остаться дома с тобой и с мамой.

(сурово) Ты боишься бомб, Джун? Или ты боишься возвращаться в школу? Не нужно бояться бомб, ведь это сон, и машина нас защитит.

(слабо) Я просто не хочу возвращаться в школу. Мне там не нравится.

Ну, я хотел бы, чтобы ты осталась дома. Хотел бы, чтобы ты вернулась в отель, и я записал бы тебя в школу пососедству, но твоя мать не хочет, чтобы ты возвращалась...

(жалобно) Но ты же главный.

Я не главный. Я должен жить с твоей матерью.

Но бомбы падают.

Фритц: Стань пилотом...

Дж: Такое мощное чувство власти, я веду самолет, нахожу на кого сбросить бомбы, а затем просто — нажимаю кнопку. (конфиденциально) Я контролирую этот самолет и веду его, куда захочу, и сбрасываю бомбы. Плоп. Сбрось их. Плоп. У меня педали по всему полу, когда я нажимаю на педаль, бомба падает. (слабее) Черт, я точно пугаю *кого-то*.

Ф: О'кей. Оставайся пилотом бомбардировщика, отправляйся во Вьетнам.

Дж: Я могу — я могу (задыхаясь, дрожащим голосом) Я могу здесь летать на самолете, но я не могу сбрасывать бомбы! Здесь настоящие люди. Люди в моих снах — ненастоящие... Здесь нет никаких — здесь нет никаких кнопок, никаких педалей на полу, так что я не могу бомбить. Я могу вести самолет. Я могу вести его и летать кругами, могу снижаться, и в меня будут стрелять, но я не могу стрелять в ответ... Я не хочу стрелять в ответ.

Ф: Тогда возвращайся и снова сбрось бомбы на эту машину.

Дж: (почти плача, беспомощным голосом) В этой машине маленькая девочка. Я не могу этого сделать... Нет, я могу... Я это сделала. Они упали повсюду вокруг машины.

(раскачиваясь) И я в машине, и меня качает, и меня трясет, но внутри все цело, и те, кто в машине — в безопасности. Они очень напуганы.

Ф: Много шума из ничего. Ты просто не можешь ничего себе сделать... Ты в безопасности...

Дж: *Ты* ничего не можешь мне сделать, а я могу.

Ф: О'кей. Попробуем еще раз.

Дж: Да, сэр.

Ф: Стань пилотом бомбардировщика и сбрасывай напалмовые бомбы на вьетнамцев.

Дж: Хорошо... Я подлетаю к земле, и у меня полный трюм смертоносного напалма. Как желе. Теперь я

снижаюсь, снижаюсь, потому что в этот раз я правда ударю, и я хочу посмотреть, во что я ударю... (плачет, задыхается) О, *нееет*!.. Я попала в женщину, она бежала с ребенком на руках, а за ней собака... (плачет) и они *корчились от боли*!.. и я не убила их... но они сгорели.

Ф: Так найди и убей еще кого-нибудь.

Дж: Здесь?

Ф: Это не важно, если ты выводишь убийство из своей системы.

Дж: (плачет) Моя мать... как я могу убить ее (тихо и интенсивно) Я хочу, чтобы ей было больно... О, как я хочу, чтобы ей было больно... О! Я убила ее (все еще плачет). В бассейне, целиком наполненном кислотой, и она нырнула. Совсем ничего не осталось (смеется)... (тихо) Ты это заслужила. Мне давно пора было это сделать. Даже костей не осталось. Она просто исчезла.

Ф: Я не понял, о чем ты там бормочешь. Ты хочешь нам рассказать? Ты не обязана, только если хочешь.

Дж: (спокойно) Я наполнила бассейн, наполнила его — я наполнила весь их бассейн кислотой, и она об этом не знала. Все было чисто.

Ф: Чей бассейн?

Дж: Бассейн матери и отца. И она спустилась поплавать и нырнула... и она — она *сгорела*. И она упала на дно, и плоть отделилась и растворилась, и кости начали размякать, и они растворились. И потом все снова стало чистым и голубым... И я почувствовала себя *хорошо*. Мне давно следовало это сделать.

Ф: Скажи это группе.

Дж: Мне было хорошо! Мне нужно было сделать это *давным-давно*. Мьюриэл, я *действительно* чувствовала себя хорошо, я должна была сделать это давным-давно. Я чувствовала себя хорошо, Гленн. От ее агонии мне было хорошо. От ее смерти мне было хорошо. Я *давным-давно* должна была это сделать.

Ф: О'кей. Теперь закрой глаза. Отойди в седьмой год своей жизни. Пусть тебе будет семь лет.

Дж: (слабо) Хорошо... Семь?.. О боже, какая я уродина. *Очень* жирная. У меня кривая челка. Она подстрижена лесенкой, потому что мне приходилось стричь ее самой, ведь больше некому было. Мои волосы... спутанные и грязные. Ногти — они все обгрызены. От шеи до колен я как негр — грязная! — потому что все, что нужно сделать, это застегнуть матроску и сказать, что я мылась и чистила зубы, а я не потрудилась это сделать вчера вечером, а они никогда не расстегивали матроску, чтобы посмотреть, моешься ли дальше запястий. И на моей матроске джем и чернила... Мы должны были мыться в отдельных кабинках, а я — когда мне было семь — я не хотела там мыться. (плачет) И звенит звонок, значит, нужно выходить в холл, и мы строимся. (вскрикивает) И с кем я могу поговорить? И я даже не знаю — а — что никому не нужна эта девочка. (стонет) У меня всегда было плохое поведение. Я никогда не получала конфет и мороженого. Я ела картошку и всякую гадость. Бабушка прислала мне коробку конфет, а мне не разрешили их оставить. Я должна была положить ее в большой шкаф, в столовой, чтобы поделить со всеми... и мне *ни одной* не досталось. (рыдает) Пожалуйста, можно мне хоть одну? — и тогда мне ничего не дают всю следующую неделю. (всхлипывает)

Ф: О'кей, Джун. Сколько тебе сейчас лет?

Дж: Около девяти.

Ф: А по-настоящему? Сколько тебе лет?

Дж: Сейчас, тридцать пять.

Ф: Тридцать пять. Сыграй тридцатипятилетнюю женщину, говорящую с этой девочкой. Пусть *нынешняя* девочка говорит с *тогдашней* девочкой... Посади ее в это кресло, а сама сиди здесь. Тебе сейчас тридцать пять.

Дж: (мягко) Ты не плохая. Маленькие девятилетние девочки не бывают плохими. Ты только немного туго соображаешь, да и это не твоя вина... Мне все равно, что ты коряво пишешь... Мне все равно, что у тебя испорчены зубы от шоколада. И, Джун, мне все равно, то ты толстая.

Мне не важно, что ты грязная, ведь все это — поверхностные вещи.

Ф: Теперь я хочу, чтобы ты вернулась к нам. Я хочу развести вокруг этого немного коровьего дерьма. Есть соображения, почему ты так нянчишься со своими воспоминаниями?

Дж: Это продолжалось так *долго.*

Ф: О'кей, оглядись, что происходит здесь.

Дж: Я не знаю. У этого нет ни *малейшей* связи с тем, что происходит здесь и сейчас.

Ф: Так, интересно, что тебе приходится тащить эту девочку с собой и ты не можешь отпустить ее.

Дж: Да... Иногда... Я даже не чувствую, что *тащу* ее. Я чувствую, будто она — она сидит здесь и только ждет случая, когда кто-нибудь обидит меня, и — боже, она просто берет власть в свои руки. И я становлюсь ребенком.

Ф: *Именно,* именно. Теперь скажи: «Я жду возможности сыграть трагическую королеву», или что-нибудь еще.

Дж: Ну, это можно; я не уверена, что это подойдет.

Ф: «Я играю тебя, чтобы меня утешили.»

Дж: Я жду возможности сыграть на твоей симпатии, тепле и понимании... и потом, если я получаю это, я очень благодарна, и я чувствую себя лучше, и я снова чувствую себя тридцатипятилетней. Тогда я могу справиться. Но, как только я чувствую, что не могу *справиться,* я тут же съеживаюсь, и я маленькая, и я позволяю кому-нибудь еще справиться со мной.

Ф: Тогда ты и вытаскиваешь ее из помойного ведра?

Дж: (сильно) Да, тогда я ее вытаскиваю, я привожу ее к себе, я принимаю ее и я играю ее, пока я не нахожу кого-нибудь жалостливого, засасываю его, он добр ко мне, и тогда я снова чувствую себя уверенно, и могу ее выкинуть.

Ф: Теперь возвращайся к ней. Поговори с ней. Расскажи ей об игре, в которую вы обе играете...

Дж: Детка, это наша игра. Я и не знала об этом до сих пор. (смех) Мне тридцать пять лет. Я не толстая.

Запястья у меня не грязные. (смех) Я могу купить коробку конфет и съесть, когда захочу. Многие люди сильно меня любят. Многие люди поддерживают меня, когда я нуждаюсь в поддержке, так зачем же мне нужна *ты?* (смех)

Ф: Что она отвечает?

Дж: Ааа, она говорит: «Ты не вполне *уве-рена.* Знаешь? А — я — *очень* полезная девочка.» (смех)

(смеется) *И тебе кислотную ванну!*

(сильный смех)

Ф: И для профессионалов — смотрите — вокруг этой знаменитой травмы крутится фрейдистский анализ. Они годами занимаются этим. Они думают, что это причина невроза, а это просто уловка. Психоанализ — это болезнь, притворяющаяся исцелением. Понимаете, очень трудно принять, что все случившееся здесь, происходило в фантазии. Невроз — это компромисс между психозом и реальностью. Джун сидит в удобном кресле. С ней ничего не может случиться. Но все эти вещи в ее сне воспринимаются как реальные. Вот почему мы далеки от понимания того, что мы играем роли. Здесь нет бомб, здесь нет убийства, здесь нет маленькой девочки, — *это только образы.* Большая часть нашей борьбы в жизни — чистая фантазия. Мы не хотим стать теми, кто мы есть. Мы хотим стать *понятием, фантазией,* о том, на что мы *должны* быть похожи. Если есть то, что называют идеалами (а я называю это проклятием), желание быть совершенным, тогда ничто не даст нам удовлетворения. Всегда есть, что покритиковать, чтобы продолжить игру-самоистязание, и вы видите, что в этом сне игра-самоистязание принимает чудовищные размеры.

Гленн I

Гленн: Я вроде бы дрожу и у меня какое-то — возбуждение в груди, как будто дрожь. Мне не нравиться мой голос... Колено у меня горит, и голени. Брюки поддернуты на ногах. Когда я садился, я поддернул брюки.

Фритц: Как это связано с тем, что тебе не нравится твой голос?

Г: Никак. Это не связано.

Ф: Ты перепрыгнул от голоса к ногам... Короче говоря, когда тебе не нравился твой голос, ты был в промежуточной зоне... Вместо того, чтобы воспринимать свой голос, ты судил о нем, (Г: Я судил о нем.) ты что-то *делал*...

Г: Да. Вместо того, чтобы услышать его, как полый, несколько трясущийся, я услышал его, как *плохой*.

Ф: Да. Я заметил, как ты превратился из писателя в судью. (смех)... Видишь ли, когда ты судишь, ты уже не можешь воспринимать, потому что ты слишком занят: ищешь причины и объяснения, защиты и всякое такое...

Г: Мне даже сидеть здесь тяжело. Я сужу, что я нетерпелив, что я должен что-то сделать.

Ф: О'кей. Оставайся в промежуточной зоне. Ознакомься получше с тем, что там происходит...

Г: Я даже не уверен, как это сделать. Я чувствую себя так (смеется), как будто заполняю документы. Я сужу и все о'кей. Вот где я, в промежуточной зоне. (смех) Смех — от него мне становится легче. Моя шея напряжена и тут же возникает мысль: «Вот этого не следует делать», я должен расслабиться... Мое горло напряжено... На мне как будто бы шоры, я не могу повернуть голову. (поворачивает голову) Но я могу. Я чувствую, что я каким-то образом копаю яму, я сам себя загоняю в угол... Я не хочу этого делать... Я начинаю чувствовать, что все судят обо мне, что ты судишь обо мне, что ты судишь обо мне тем, что зеваешь, ты судишь обо мне своим беспокойством.

Ф: Видишь, как все больше и больше расширяется промежуточная зона. Ты все больше и больше теряешь соприкосновение с собой и с миром. У тебя очень милая, сочная паранойя. (смех)

Г: Я бы лучше ее сузил. Я действительно начинаю глупо себя чувствовать. (смех) Как будто все в точности наоборот. Теперь я делаю то, что я пытался *не* делать несколько дней — я остаюсь в этой чертовой промежуточной зоне. (смех продолжается)

Ф: Ну и что же произошло с этим смехом? Ты поместил этот смех среди примечаний? Ты его растолковал, как враждебный по отношению к тебе или...? У меня сложилось впечатление, что ты выпрыгнул из своей паранойи и просто наслаждался смехом.

Г: Да, это было здорово. Ближе к концу я начал обдумывать и судить. (всхлипывает от смеха) Да. (добродушно) Словно я не могу позволить этому просто *быть*. Я должен решить, плюс это или минус.

Ф: Я думаю, мы можем с уверенностью сказать, что в твоей промежуточной зоне есть то, что мы называем собакой сверху, суперэго... оно судит тебя, говорит тебе, как поступить.

Через неприятность нужно пройти, фрустрация ли это или другой крайний случай, ситуация, когда ты сталкиваешься лицом к лицу с тем, что ты мертв — настоящий тупик, по-настоящему взрывоопасный уровень. Не очень-то приятно соприкоснуться с собственной смертью, но нет другого пути, чтобы выйти из адских ворот лабиринта, из крайнего страдания. Я не проповедую страдание. Вы это знаете. Вы меня не так уж плохо знаете. Но я готов участвовать, когда возникают неприятности и страдание.

Что же касается меня, я могу вам рассказать важнейшие решения неприятностей. Вы знаете, насколько неприятна скука. Я борюсь со скукой таким образом: когда я решаю, что мне скучно, я начинаю писать и скука превращается в невероятное возбуждение. И это верно в любом случае. Если ваш мочевой пузырь наполнился, вы испытываете неприятное чувство. Если вы продолжаете сдерживаться, боль становиться все сильнее. И когда, наконец, вы можете помочиться, вы испытываете приятные ощущения. После этого вы чувствуете облегчение. Поэтому, чтобы взрастить и утвердить свою позицию, вам необходимо встретиться с неприятностью лицом к лицу с неприятностью, проработать ее и по-настоящему соприкоснуться с ней. Именно это нам и нужно сделать, нужно понять, когда у вас возникает фобия, в какой момент вы

хотите избежать боли, и нужно научиться прорабатывать эту ситуацию.

К примеру *прямо сейчас* войдите в тяжесть... Взгляните на эту тяжесть, как на песню, как на строки стихов, войдите в нее, поваляйтесь в ней, если хотите... Давайте начнем с Гленна. Тебе неприятно соприкасаться с людьми — тебе приятнее соприкасаться с самим собой. Оглядись вокруг и скажи каждому, как неприятно соприкасаться с каждым из нас... Скажи это как можно категоричнее. Скажи каждому из нас: «Я вас терпеть не могу. Вы такие грязные, такие отвратительные -»

Гленн II

Г: Я должен быть в средней зоне. Я вас — я вас не выношу.

Ф: Можешь включить сюда и меня.

Г: Я тебя не выношу, Фритц. Я не могу выдержать это чувство — стремление к твоему одобрению, поэтому я тебя избегаю.

Ф: Останься со мной еще ненадолго. Ты меня не выносишь, потому что я недостаточно одобряю тебя.

Г: (посмеиваясь) Вообще-то, я чувствую, что ты *очень даже* меня одобряешь. Я не уверен — (Ф: Этого достаточно?) Да, этого достаточно -

Ф: Я тебе не верю.

Г: О'кей. О'кей. Я тоже в это не верю. О, я всегда все направляю на себя. Я не могу вынести чувство, что мне чего-то хочется, потому что если я действительно с этим соприкоснусь, я этого не получу. Никак невозможно преодолеть эти катастрофические ожидания. Остается только сидеть, курить и...

Ф: Ну так скажи это мне.

Г: Ты сидишь, куришь и...

Ф: И ты этого не выносишь.

Г: Да... Ух — мне очень трудно на тебя смотреть, (голос прерывается), потому что в твоем взгляде такая доброта, а я -

Ф: А ты этого не выносишь.

Г: (голос прерывается) Я этого не выношу. Да.

Ф: Расслабься еще немного и стань человеком. (Гленн плачет)... Дыши.

Г: Я не могу вынести это чувство. Я убегу от него.

Ф: Тогда убегай. Это нормально. Ненадолго отойдешь, а потом вернешься. Ты отходишь, отбегаешь, чтобы лучше прыгнуть... Куда ты направляешься?

Г: Я все равно возвращаюсь к тебе. А — как только это прекращается, тогда я... (плачет) Я не могу вынести — того что — (плачет) того что, я тебя люблю. (продолжает плакать) Того, что я хочу порадовать тебя и... Я понимаю, что сейчас я тебя загораживаю, просто загораживаю... (сквозь слезы) И мне так больно, что ты смотришь на меня безо всяких ожиданий. Ты ничего не требуешь. И мне кажется, что это чудесно. Мне невыносимо смотреть на тебя... Я так счастлив...

Ф: Теперь попробуй еще с кем-нибудь...

Г: Мне невыносимо соприкасаться с самим собой. Гораздо проще разозлиться, обидеться или рассердиться.

Ф: Стань крутым парнем.

Г: Ууух. Я сделаю так. что ты не — не будешь мне улыбаться.

Ф: Я хотел бы, чтобы ты сыграл диалог. Два парня разговаривают. Одного зовут Крутой, а другого — Слабак. Пусть они встретятся друг с другом, соприкоснуться друг с другом. Слабак сядет здесь; Крутой сядет здесь. Или ты предпочтешь, чтобы они сели по-другому? Пусть Крутой сядет сюда.

Г: Да. Он тот, на кого смотрят сверху вниз. Сидя здесь, я тебя вовсе не уважаю.

Ф: Мне кажется, что они оба не выносят друг друга.

Г: Да... Тебе не выстоять... когда я покажу все, на что способен. Ты думаешь, что лучше вообще ничего не

показывать. Я не уверен, что ты вообще крутой. Думаю, ты просто дубина. (вздыхает)

Да, но это намного лучше. Я — я — мне не так больно, как тебе. Я отталкиваю людей и, время от времени, это вызывает у меня улыбку. Да. А ты не слушаешь, что я говорю, ты расслабляешься, чувствуешь к кому-нибудь близость, но в действительности этого невозможно добиться. Я все время говорю тебе: сохраняй хладнокровие, потому что если ты действительно соприкоснешься с людьми, они отвернуться от тебя и уйдут. Они уйдут. Они не захотят иметь с тобой ничего общего. Никто не захочет, чтобы за него цеплялись...

(вздыхает) Тебе, тебе так одиноко! Я-то хоть знаю, что мне одиноко. А ты думаешь, что ты просто один. Если я не чувствую — если ты не позволяешь мне *чувствовать* людей, если ты не чувствуешь — позволь мне чувствовать, чтобы я мог дотянуться и прикоснуться -

Ф: «Дотянуться и прикоснуться.» Что делает твоя правая рука?

Г: Она тянется.

Ф: Она тянется, да. (Г: (тихо) Ох.) Теперь смени, смени руки. (Г: Да.) Скажи это снова и перемени.

Г: Я чувствую, как дрожат мои пальцы, когда я тянусь этой рукой.

Ф: Разработай это.

Г: Нет. Я хочу дотянуться, но я чувствую, что никто не хочет, чтобы я к нему прикоснулся, и я чувствую — что и меня — нельзя трогать, тоже.

Ф: Снова сделай это правой рукой.

Г: Снова это сделать. Я — (правая рука сжата в кулак)

Ф: Отлично. Начнем с этого.

Г: И так хорошо.

Ф: Теперь прикоснись к нему кулаком.

Г: Это тоже действует. Потому что Крутой этого не делает. Или, скорее — это странно. Крутой не — только плакса хочет дотронуться кулаком. *Он* вообще ничего не будет делать.

Ф: А теперь раскрой правую руку и протяни обе руки.

Г: (тяжело дыша)... Да. Я этого не выношу... (плачет) Я тянусь обоими руками. Я чувствую их стремление.

Ф: Теперь прикоснись обоими кулаками.

Г: Я думаю... Мне плевать на кулаки.

Ф: О'кей. Тогда снова стань Крутым. Снова стань кулаком.

Г: Я чувствую, что не такой уж я Крутой. Я просто не буду — я не буду. (Ф: Скажи это еще раз.) Я просто не буду. Вот и все — я не буду!

Ф: Скажи это с помощью ног.

Г: Я не буду. Я не буду. *Я не буду.*

Ф: Что делают твои руки?

Г: Они держаться.

Ф: Они держаться.

Г: Да.

Ф: Тогда поговори со своим стулом.

Г: Стул, я держусь за тебя — ты — я, черт возьми, хочу быть уверенным, что ты останешься здесь, подо мной. А еще, я держусь за тебя, потому что это больно... Я не знаю, *почему* я так крепко держусь за тебя. Я держусь за тебя так — так, что становится больно. Позволь же мне остаться на своем месте. Я сижу на тебе.

Ф: Теперь сделай больно стулу. (Глен бьет и колошматит по стулу) Держись за мамочку и бей ее.

Г: Да... я бью.

Ф: А?

Г: Я делаю ей больно. Мама, я делаю тебе больно **тем,** что ничего не делаю.

Ф: Что ты чувствуешь в своем анусе?

Г: Я напряжен.

Ф: Удерживаешь свое дерьмо.

Г: Да.

Ф: Пусть сфинктер поговорит с дерьмом.

Г: (смеется) Сфинктер, а? Так вот это кто. Нет. Я сказал, держись. Я тебя не пущу. Черта с два ты пройдешь

мимо меня. Да. Я получаю удовлетворение от того, что сижу тут и удерживаю его.

Ф: Теперь ты понимаешь свой эмоциональный запор?

Г: Да...

Ф: О'кей. Что ты сейчас чувствуешь в анусе?

Г: Он все еще очень напряжен, но я его чувствую. Это не просто -

Ф: Закрой глаза и оставайся с напряжением. Пусть разовьется то, что хочет развиться...

Г: Я вот-вот взорвусь. И меня тошнит.

Ф: Да...

Г: Я не прав. (смеется) Мой желудок вроде говорит: «Как бы было хорошо, если б ты смог расслабиться».

Ф: Давай скажем странные фразы. Просто повтори это предложение: «Я не буду рождаться...»

Г: Надеюсь, что нет... ох... я не буду рождаться. (смеется) Я не буду рождаться! Ха! Теперь я понял. Я... я НЕ БУДУ... Я не хочу вылезать. Хочу сделать тебе назло. Чувствую, мне хочется улыбнуться. Мне хочется сесть здесь и сказать: Теперь ты попался (тяжело дышит)... и теперь я соприкасаюсь с тобой. (вызывающе смеется) Ты собирался протолкнуть меня, но больше ты этого делать не будешь. Ты собирался научить меня, как быть крутым. Вот, о чем *ты* думал.

Ф: О'кей. Возвращайся к нам.

Г: Вокруг Гинни особый ореол. Я так хорошо тебя понимаю. Я вижу тебя, как отдельного, прекрасного человека.

Ф: Теперь ты больше соприкасаешься с миром?

Г: (с дрожью в голосе) Я счастлив остаться... с этим. Все такое ясное.

Ф: Я не думаю, что мы уже опустошили симптом. Но я думаю, что теперь он попал в фокус.

Хелена

Хелена: Я чувствую себя такой тяжелой, такой тяжелой в этом кресле. Я чувствую пол, пальцы — пальцы и пятки на полу и пол очень твердый. Моя ступня движется вверх и вниз — по щиколотке. Я вижу, что глаза Фритца закрыты. Я слышу его дыхание... У Дениэла тревожное выражение лица... Я чувствую, как у меня вспыхнули щеки — теплая рука под холодной... Я слышу машину; она очень тихая. В комнате очень тихо. Тишина. Фритц выглядит удивленным, нетерпеливым — это суждение. Я вижу, как движется твоя нога. Я снова чувствую, что у меня покраснели щеки. Вижу, как ты повернул голову. Вижу твои глаза... (долгая пауза)

Тедди: (тихо) Фритц, ты хорошо себя чувствуешь?

Фритц: Ммм. *Чудесно!..* (низким, глубоким голосом, в котором чувствуется возбуждение) У меня очень сильное переживание. Я даже не знаю — не помню, было ли у меня подобное переживание — я настолько *здесь,* не играю *никаких* ролей, *ничего* не пытаюсь передать и все такое. Полное единство — я стремился целиком там быть — и интеграция. *Невероятные* цвета. Я не могу это пересказать. Это было *настолько* интенсивно, что на секунду я подумал, что не смогу этого перенести. Что-то *чуть-чуть* похожее я испытал, когда впервые услышал скрипичный концерт Бартока, и я подумал, что либо я схожу с ума, либо понимаю музыку.

Х: Я как раз подумала, что все, что скажу будет бессмысленным, потому что здесь происходит что-то очень сильное.

Ф: Ты это почувствовала.

Х: *Да.* Вот почему я не могла говорить. Я просто не могла говорить.

Ф: Было как раз такое переживание — как будто внешняя и внутренняя зоны вдруг полностью соединились, и между ними *ничего* не осталось. Мир стал единым... (долгая пауза)

Х: (продолжает) Я осознаю, что подвергаю цензуре множество вещей, и я не вижу лиц по отдельности, только всю группу целиком — цвета и фигуры, но по от-

дельности ничего... Я чувствую себя, разделенной на части. Это не правда. Я не чувствую себя, разделенной на части. А! А. Мне очень удобно в этом кресле — очень уютно. Я облизнула губы и они были солеными... Я облизываю губы и они соленые. Я замечаю глаза Джун и они похожи на два кусочка черного мрамора, а ее платье похоже на гобелен. А Дик как будто бы сошел с картинки про ковбоев — только ружья не хватает... А теперь мое сердце бьется быстрее, я возбуждаюсь все больше...

Ф: А как связано это возбуждение с предыдущим — с тем, что он похож на ковбоя?

Х: Он для меня ожил — обрел свои черты — перестал сливаться со стеной. Он внезапно отделился от стены, склонив голову, и Джун, и потом Дик — и я почувствовала, как забилось мое сердце. Я почувствовала удовольствие.

Ф: Он ожил?

Х: Для меня. Да. Для меня.

Ф: Ты тоже ожила?

Х: Да. Я начала чувствовать возбуждение, когда смотрела — как будто с меня сняли вуаль. Это не просто был Дик со своей сигаретой, он стал совсем особенным. А глаза Джун и ее платье — она стала совсем особенной.

Ф: Тогда углубись в себя.

Х: Я чувствую покалывание в руках и в ногах, а в голове у меня такая легкость — не во всей голове, а только в затылке, а спереди — здесь — здесь я чувствую давление. Мое сердце бьется более ровно, но я все еще чувствую здесь такую легкость — на макушке и сзади — такую легкость... Джейн как будто приехала из Бруклина — из той книжки, из книжки про гангстеров...

Ф: В общем и целом, мне нравиться то, что ты ощущаешь. Но меня очень тревожит ощущение... что ты делаешь *репортаж.*

Х: Хмм... Я рассказываю.

Ф: Такое ощущение, что ты не просто рассказываешь — ты *делаешь* репортаж.

Х: Какой репортаж?

Ф: Репортаж для свежего номера — журнала «Гештальттерапия» или чего-нибудь в этом роде. Давай введем нечто новое. Когда ты выходишь наружу, употребляй слово *вы* (или *ты),* а когда возвращаешься, используй *я.* Двигайся между *ты* и *я.*

Х: Когда я говорю о других — *ты.* Снаружи... Я чувствую, что застряла и понимаю, что сужу себя, за то что занимаюсь тут ерундой, и думаю, что же еще сказать. Я осознаю, что сцепила руки, что чувствую нетерпение... Ха!.. Я понимаю, что мне очень жарко... и что у Гинни *очень* яркое платье — у тебя очень яркое платье. Я по-прежнему занимаюсь все тем же... (саркастически) Так у тебя очень яркое платье!

Ф: Из репортера ты превратилась в клоуна.

Х: По крайней мере, стала более живой.

Ф: Клоунада — всегда хороший путь наружу. Там, где другие люди становятся параноиками, ты становишься клоуном. Разница не так уж и велика. Видите ли, параноик использует любые материалы, которые хочет, которые ему нужны, для *своих* агрессивных целей. Параноик стремится к драке, поэтому он ищет оскорбления, обиды и все такое. А клоун сходным образом использует все, до чего может дотянуться, для развлекательных целей. О'кей.

Блейр

Блейр: Фритц, у нас с тобой незаконченная ситуация.

Фритц: Да.

Б: (со злостью) Не знаю уж, какое гештальтистское дерьмо ты пытался пропихнуть мне вчера вечером, когда я попросил у тебя спичку, но все чего я хочу — это просто да или нет, когда я прошу у тебя спичку, а не кучу болтовни вокруг да около, до тех пор, пока не подберу подходящие слова и ты, наконец-то дашь мне спичку. И вот еще что, если мне — если мне потребуется обучение какому-нибудь дерьмовому этикету, я тебя об этом попро-

шу. Я хочу, чтобы ты влезал в мое жизненное пространство, только когда я сажусь в это чертово кресло, а не в другое время. Мне это не интересно.

Ф: (мягко) Ну и что я должен сделать?

Б: Просто не надо меня запутывать, когда я прошу у тебя спичку. Скажи да или нет, и этого достаточно. А я тебе сообщу, когда ты мне потребуешься, как, например, сейчас, когда я вышел на горячее кресло.

Ф: Ты совершил ошибку. Ты не попросил у меня спичку.

Б: (громко) О, нет, я попросил. Девяносто девять процентов людей в Америке, когда им скажешь: «Есть ли у тебя спичка« — эти люди, если им больше десяти лет — не встанут и не скажут: «Да, у меня есть спичка» или еще какую-нибудь дрянь в этом роде. Ты знал, что я имею в виду. Зачем тебе надо было разводить это дерьмо?

Дейл: Это все бесчестные люди.

Б: О, Дейл, перестань.

Ф: Ты пытаешься меня защитить?

Дейл: О, нетнетнет, я просто ему говорю. (смех) Нет, ты и сам прекрасно справляешься.

Б: (все еще злой) Это дерьмо. Гештальтистская игра, вот это что. И ты не можешь посмотреть на меня честными глазами и сказать, что не знаешь, что я хотел спичку.

Ф: (скромно) О, я знал, что ты хочешь спичку.

Б: Тогда зачем ты все это устраивал?

Ф: Потому что я все это устраивал. Потому что я тот самый *один процент!* (смех)

Б: О, братишка. Я хочу уйти отсюда.

Ф: Действительно сильная обида.

Б: Знаешь, так получается, что я даже больше на тебя не обижаюсь. (смех) (Блейр обличающе указывает на Фритца) Ты зарабатываешь деньги, сидя в этом кресле и — (Фритц, подражая Блейр, тоже указывает пальцем) Да. *«Плохой мальчик.»* (смех) Ты — о'кей, ты играешь по своим правилам; я играю по своим. Даже не пытайся — По моим правилам, когда я прошу спичку, знаешь — просто дай мне ее. (смех) Дай мне прямой ответ.

Ф: Значит, за что-то ты мне благодарен?

Б: Конечно. Знаешь, что я тебе скажу, (смех) я не один из *этих,* Фритц. Но это не значит, что я вообще ни черта не понимаю. Суть в том -

Ф: Суть в том, что две недели назад, когда ты приехал, ты был таким бледным и безжизненным парнем, а теперь ты по-настоящему взорвался от ярости.

Б: Шшш!- Когда я приехал, я не был бледным и безжизненным. (смех) Нет, суть в том... Я что-то другое хотел сказать... Вот, что я хотел сказать. Суть в том, что я люблю тебя, но это не мешает мне тебя от души ненавидеть иногда.

Ф: Конечно, нет. Я на это надеюсь... Но ты так говоришь, будто ненавидеть — плохо. Ты «не должен» ненавидеть.

Б: У меня сегодня утром пару раз возникало чувство, что мне это нравится. (смех)

Ф: О'кей. Спасибо.

Я считаю, что главное препятствие на пути к осознаванию, процессу, которого мы стремимся достичь, — это неосознавание собственных действий. Давайте попытаемся внести побольше ясности. Для многих людей совсем не трудно, немного потренировавшись, увидеть, что происходит в мире, увидеть цвета, людей и так далее. Точно также, относительно нетрудно — если у вас не полностью заблокированы ощущения — обнаружить свои собственные чувства или эмоции. Но многие люди оскальзываются на том, что не осознают своих действий. В промежуточной зоне происходит столько действий: «Я веду внутренний диалог», «я играю в игру», «я собираюсь тебя одурачить». Я хотел бы обратить особое внимание на осознавание действий, которые вы совершаете. Может быть, именно по этой причине люди очень чувствительны к другим и очень многое видят в других, но не могут войти в осознание *сейчас,* в реальность, в самих себя... О'кей.

Мюриэль I

Мюриэль: (тихим, глубоким голосом) Сейчас я осознаю, что глубоко сижу в этом кресле. Кресло поддерживает меня снизу и со спины... Ух -

Фритц: Ты видишь спроецированную активность. Кресло поддерживает тебя так, словно оно что-то для тебя делает.

М: Мммм, чувствую, что так оно и есть. Я рада, что оно подо мной и поддерживает меня... Оно поддерживает меня и со спины. Я опираюсь на него и оно... соответствует. Я чувствую, что моя голова отклонена назад. Я осознаю, что смотрю вверх, на эти перекладины, или что там, и на стропила, и я вижу полукруг, который образуют большие стропила... и как стропила — о!

Ф: Ты что-то обнаружила?

М: Да, стропила и эта вертикальная штука на картине... они одинаковые и я задумалась... а, специально ли так нарисовали картину или что-то, когда ее установили туда наверх что-то произошло, связанное с картиной и стропилами.

Стив: Это солнечный свет.

М: (с заинтересованным удивлением) Это солнечный свет. Сейчас я замечаю, что в комнате есть и другие люди. Я вижу Салли, на ней сине-белое японское платье и ты выглядишь *очень* спокойной и освеженной.

Ф: Можешь описать синеву более детально? Что это за синий цвет?

М: Он почти черный у тебя на груди и дальше вниз, там где ты — там где платье доходит до руки, оно становиться светлее, и а, я вижу узор из белых прямоугольников. А сейчас я замечаю розовый и голубой цвет у подола, и твое золотое обручальное кольцо.

Ф: Да, сделай мне одолжение. Используй слово «обнаружить», как можно чаще, потому что это нечто новое. Очень часто трудно понять идею явления... Мир существует, но он *не* существует, пока вы не *обнаружите* мир. Это только теория, пока вы его не *увидите*. Так что теперь ты *обнаруживаешь* что ты обогатила мир чем-то

новым. Теперь закрой глаза и посмотри, сможешь ли проделать то же самое с собой; отправляйся в поисковую экспедицию.

М: Я обнаруживаю, что оба локтя прижаты... Я обнаруживаю, что пальцы у меня очень тяжелые и падают, а, повисают, вот что имею в виду, тяжело висят. А, я обнаруживаю что что-то красное трепещет перед моими глазами и мои веки дрожат, и я вижу красную вибрацию.

Ф: Я еще раз хотел бы подчеркнуть, что человек в поисковой экспедиции всегда обнаруживает что-то новое, и мир для него становиться все богаче и богаче. В отличии от личности-клише, от человека, поддерживающего статус кво, появляется больше и больше новых впечатлений и переживаний.

М: Снова закрыть глаза? (Ф: Да.) Я обнаруживаю вращение в макушке головы. А, и когда я дышу, я задерживаю дыхание и напрягаю плечи. Это неприятно. А, я продолжаю это делать и это меня удивляет. Я чувствую, а, что меня затягивает водоворот на макушке головы; я не могу больше. Похоже, что он поднимается. (вздыхает) А когда я вот так дышу, останавливается... (открывает глаза)

Ф: А, ты вернулась к нам. Что ты обнаруживаешь в *этом* мире?

М: Я обнаруживаю, что Хелена похожа на статую (смеется)... Я обнаруживаю, что у Дика кривая усмешка. Я обнаруживаю, что Боб, как всегда, увлеченно пишет.

Ф: Сущность настоящего открытия — переживание «Ага!». Когда что-то щелкает, падает на место; каждый раз, когда приближается гештальт, щелкает «Ага!», это шок узнавания. У тебя было очень успешное путешествие во внешний мир, поэтому возвращайся в мир внутренний.

М: А, я не хочу. Я это сделаю, потому что ты мне так сказал... Хм, у меня вот тут небольшая судорога и, когда я ее массирую, это приятно, *очень* приятно... И опять, в моей голове... и я чувствую, что не хочу продолжать.

Ф: Как ты воспринимаешь то, что «ты не хочешь продолжать»?

М Ну, в груди было такое движение, оно сместилось вверх и прекратилось... Я открыла глаза, Фритц, я...

Ф: Ты осознаешь свою улыбку?

М: Нет — теперь, да... Хм, я хочу улыбнуться и открыть глаза, и -

Ф: Видите, что-то происходит в промежуточной зоне. Конфликт между «Фритц мне сказал» и «Я этого делать не хочу». Осознай получше этот процесс, происходящий в промежуточной зоне.

М: Я чувствую себя увереннее, когда у меня глаза открыты, сейчас... Как только я их закрываю, у меня в голове начинается водоворот.

Ф: Можешь делать это с интервалом в пять секунд? Пять секунд держи глаза открытыми, закрывай их на пять секунд и возвращайся к водовороту, затем возвращайся к миру, возвращайся к водовороту — посмотрим, что тогда произойдет.

М: Хм, Тедди, ты выглядишь заинтересованным, и мне это приятно. Боб прижимает палец к губам, как будто боится, что у него рот откроется. (закрывает глаза) Водоворот толкает мою голову назад, прежде я этому сопротивлялась... А, теперь стало тяжелее разговаривать, но так очень удобно — о!

Ф Тогда возвращайся к нам...

М: Я вижу интерес у Фергуса на лице, и мне это приятно... Салли, ты держишься за подбородок — и я об этом задумываюсь.

Ф: Теперь, возвращайся во внутренний мир...

М: Моей голове нужна опора. (кладет голову на руку)... Чем дольше она лежит — о, да! Это хорошо... Если я ее не поддерживаю, водоворот ее куда-то отклоняет, а когда я кладу ее на руку, рука ее удерживает и я не чувствую водоворот.

Ф: Теперь возвращайся...

М: Джейн похожа на женщину-кошку, она смотрит сквозь волосы.

Ф: Закрой глаза... Что ты ощущаешь?..

М Я дрожу, голос хриплый, я прочищаю горло, под веками дрожь. (Ф: Открой глаза.)

Я не хочу смотреть на людей. (Ф: Закрой глаза.)

Водоворот усиливается. (Ф: Открой глаза.)

Я *действительно* не хочу смотреть на людей. (Ф: Закрой глаза.)

Водоворот стал еще сильнее. (Ф: Открой глаза.)

Я не хочу смотреть *ни на кого.* (Ф: Закрой глаза.)

Сейчас мои глаза действительно дрожат и я держу руки, держу голову.

Ф: Попробуй теперь это интегрировать. Смотри на нас и, в то же время, обращай внимание на водоворот, принеси водоворот с собой. Это может быть очень сложно, но ты попытайся...

М: А, о! (Ф: Да?) Я только что, видела что-то — что-то вроде светового ореола за — хм, за головой Салли и я смотрю на лицо Тедди, я вижу контуры под твоей плотью — кости. (тихо) Ох, а -

Ф: Небольшое открытие, небольшой шаг вперед, новый взгляд. Снова закрой глаза.

М: Я хочу, чтобы они оставались открытыми. (закрывает глаза) Теперь я вижу — что-то вроде фосфоресцирующих контуров — Тедди и, я не знаю — о, Франка.

Ф: Да, ты забрала их с собой. О'кей, пока этого достаточно. Теперь, я хотел бы получить обратную связь.

Джейн: Мне все это интересно.

Фрэнк: Это было прекрасно, прекрасно. Напрашивается интерпретация: ты сдерживаешься, чтобы не получить еще больше красоты и богатства.

Дейл: Этот водоворот — ты не хотела, чтобы он был. А когда ты, наконец, примирилась, это было прекрасно.

Ф: Самое главное, ни одно предложение не было подделкой.

М: Мне это очень приятно.

Ф: Это очень хороший пример интеграции внутреннего мира и внешнего мира. Когда они объединились, УХ! И никаких вторжений из промежуточной зоны — ни

объяснений, ни интерпретаций, ни суждений, вообще ничего. Это решающий момент — отличие от старой застоявшейся рутины, всегда одинаково, всегда контрастирует с открытием, потому что открытие — это нечто новое, прибавляющее что-то к твоей жизни, прибавляющее что-то к твоему знанию, прибавляющее что-то к твоему росту. В мире есть нечто, чего до этого не было. Это происходит, только когда вы соприкасаетесь с сейчас.

Мюриэль II

Мюриэль: Когда я смотрю на группу, снова изображаю все ту же сцену трагического прощания. Пора разобраться с этим, чтобы *это* ни было.

Вот мой сон. Когда я встала сегодня утром, он просто появился и весь день стоял передо мной. (Ф: Справа от тебя.) Да, вот тут... И он, в общем-то, ведет себя очень мило. Он говорит мне, что он здесь, что он здесь останется, и что у меня нет выбора... «Пришло время» и «Займемся делом». А вот здесь, прямо передо мной стоит человек, которого я видела в зеркале вчера вечером, но я его не знаю и никогда до этого не видела. Я не знаю, кто это...

Ф: И где же ты сейчас?

М: (словно очнувшись) Оо! Я в несуществующей стране. Я встречаюсь с этой незнакомкой и путешествую во времени, назад, назад -

Ф: Где ты сейчас?

М: Ну, все такое белое.

Ф: Ты принимала наркотики?

М: Нет!..

Ф: Ты меня видишь?

М: Да. Конечно.

Ф: А других ты видишь?

М: Да. Когда смотрю. Я очень ясно всех вижу... И теперь я в затруднении, как будто не пойму, в чем загвоздка. И я подумала, что когда я делала то небольшое упраж-

нение, оставалась в сейчас, и у меня в голове был водоворот и я немножко интегрировала — я потом подумала, что нечто подобное со мной происходит, когда у меня бывает запор...

Ф: Тогда перемещайся между внутренним восприятием и своим восприятием группы.

М: Ммм. Сейчас ты похож на Великое Каменное Лицо... А внутри я — я слышу, как бьется мое сердце — бум, бум, бум... Комната кажется очень светлой. Лампы очень яркие. И ты *уставился* на меня, Фергус. Ты смотришь на меня, как мертвый, у тебя только ресницы двигаются.

Ф: Да. Как в фильмах у Альфреда Хичкока.

М: (тихо смеется) Ты похож на эльфа или на гоблина, у тебя волосы всклокочены... (закрывает глаза) Мои ноги просто говорят: «Это не то». Вот оно что... Руки у меня холодные и я чувствую между ними воздух, когда они двигаются, массируют. Я вижу их с закрытыми глазами, они сплошь загорелые. (открывает глаза) О Боже! (все еще говорит тихо) Здесь столько света, столько света, и я тут же возвращаюсь в сновидение, где было так мало света, что ничего не было видно...

Дейл: У меня такое чувство, будто все в этой комнате где-то витают, на другом уровне. Я имею в виду, такое ощущение, что все ненастоящие или... у меня даже нет ощущения, что ты здесь, Фритц. (смеется) Давайте все полетим на луну или что-нибудь такое. Я не знаю.

Джейн: Да, у меня такое же ощущение.

М: Сейчас мне страшно сказать вам о том, что я только что увидела, потому что это поразительно... Салли, твои щеки розовые, как у пластиковой куклы, а глаза у тебя *глубокие* и *темные* и они смотрят *издалека*...

Ф: Знаешь что? Ты права.

М: Да. (смех) О, спасибо, папочка.

Ф: Но это все?

М: Верно!

Дейл: Ну и ну. Черт. Я хочу еще.

М: Чего еще? О, Салли, мне очень нравиться смотреть на твое лицо.

Ф: Так. Возвращайся к себе.

М: Оо. Ноги нетерпеливо движутся. И сейчас у меня тяжелая голова. Тяжесть повсюду вокруг — движется вокруг... Сейчас я чувствую, что на всех снизошло спокойствие и неподвижность. Я занята... Это *страшно,* Фритц!

Ф: Да. Деперсонализация. Это страшно. Конечно, это страшно... Это мир, лишенный души. Что-то, вроде знаменитой мадам Тюссо.

М: (бормочет) О, ох... Именно это я чувствую.

Ф: Да.

М: Я чувствую страх.

Ф: Оставайся внутри себя...

М: Сейчас я чувствую признак того, что — лишь легкое дрожание ресниц — *очень* слабое. Обычно у меня внутри *столько всего* происходит. А сейчас я ничего не вижу.

Ф: О'кей, возвращайся к нам... и попрощайся с нами.

М: Я не хочу прощаться.

Ф: Хм?

М: Я не хочу.

Ф: Я хотел бы, чтобы ты это сделала. Ты упомянула об этом в самом начале.

М: Да, я знаю, похоже, так оно и есть. (слабым голосом) Прощай, Эйб, я тебя когда-нибудь увижу — может быть... Прощай, Дик, рисуй картины в свое удовольствие... Прощай, Джейн, я не знаю, увидим ли мы друг друга снова. (голос становиться немного увереннее) Я уже прощалась с тобой... Прощай... Я уже это говорила: прощай... Хм... (почти неслышно) Прощай, Тедди... (Фритцу) И с тобой тоже, да?

Ф: Угу.

М: (вздыхает)... Я не хочу с тобой прощаться.

Ф: Что ты хочешь?

М: (вздыхает) Я *действительно* не знаю... О'кей. Прощай. (вздыхает) Это явно значит «Не смотри...»

Ф: Когда ты прощалась, ты скрестила ноги.

М: Верно. Закрылась, да. (быстро) Прощай!

Дейл: Я не думаю, что ты на самом деле попрощалась с Фритцем. Это были только слова и ты -

М: Ну, я попрощалась с ним так же, как со всеми остальными.

Дейл: О, нет. С Тедди ты оставалась дольше.

М: Думаю, я боюсь того, как будет ужасно, если я действительно попрощаюсь.

Ф: Точно.

М: Ну, *по-настоящему* попрощаться — это тоже самое, что умереть.

Ф: Да.

М: Поэтому -

Ф: Поэтому ты не хочешь, чтобы я умирал.

М: Нет.

Ф: Что тебя не устраивает?

М: О, я хочу, чтобы ты был рядом, чтобы я могла быть с тобой и сидеть на горячем стуле, когда мне плохо, потому что ты можешь исцелить кого угодно... Я просто чувствую онемение.

Ф: О'кей. Закрой глаза и войди в свое онемение. (она вздыхает) Да. Это подойдет.

М: Хм?

Ф: Это подойдет, да. Войди в свое онемение.

М: У меня по лицу прошла судорога. Это очень, *очень* тяжело, особенно на лице, и онемение распространяется... а... Я не...

Ф Давай проделаем эксперимент. Я понятия не имею, сработает ли он, на верном мы пути или нет. Попрощайся со своим зеркалом.

М: Я сейчас сразу почувствовала, как будто я в нем, внутри... Я сразу увидела себя в возрасте восьми лет.

Ф: О'кей. Попрощайся с восьмилетней девочкой.

М: Ты действительно хочешь уйти? Да. Она говорит: «Да». Сейчас она поворачивается и уходит прочь — растворяется, исчезает в никуда.

Ф: Возвращайся к зеркалу. Можешь попрощаться с тем человеком?

М: Я не знаю, кто это.

Ф: Поговори — это он или она?

М: Она — это я.

Ф: Ну, сначала ты должна с ней познакомиться.

М: Теперь я с ней *действительно* познакомилась.

Ф: Да...

М: (вздыхает) Ну, она просто там, в зеркале.

Ф: Поговори с ней.

М: Кто ты? Я никогда тебя раньше не видела. Я не узнаю тебя. У меня нет ощущения... У меня нет ощущения, что я тебя знаю. Я никогда тебя раньше не видела. Обычно, твои глаза так не выглядят.

Ф: А как *сейчас* выглядят ее глаза?

М: Ну, они карие — это мои глаза — они карие, открытые и — и — в каждом из них блик, размером, примерно, с одну двадцатую от блика, который я обычно вижу в зеркале, и в каждом глазу как будто мертвое пятно. Примерно так.

Ф: Теперь пересядь...

М: Она ничего не говорит. Она просто смотрит и ее выражение не меняется.

Ф: Озвучь ее. «Я ничего не говорю -»

М: Я ничего не говорю. Я просто — я здесь, смотрю на тебя. Смотрю на тебя. И я не чувствую в себе *ни капельки* жизни, и эти два пятнышка, которые ты видишь в моих глазах, это просто свет снаружи, он идет не изнутри меня.

Ну, откуда ты *появилась}* Знаешь, я совсем не такая, а ты — мое отражение в зеркале, так что -

Ф: Скажи это еще раз: «Я совсем не такая».

М: Я совсем не такая. (Ф: Еще раз.)

Я *совсем* не такая. (Ф: Еще раз.)

(громче) Я *совсем* не такая! (Ф: Еще раз.)

Ты — не я! (Ф: Еще раз.)

(очень громко) Я *совсем* не такая! (Ф Еще раз.)

(с дрожащим смехом) Я *не* такая.

Ф: Твой голос стал настоящим. Снова превратись в нее.

М: Тогда кто же отражается в зеркале? Хахаха...

Ты меня подловила... Мне нечего тебе ответить. Должно быть так. Ты — мое отражение.

Ф: Скажи это группе.

М: Должно быть так, вы — мое отражение?

Ф: Угу.

М: (очень тихо) Должно быть так, вы — мое отражение... (продолжает, с разной интонацией) Должно быть так, вы — мое отражение. Должно быть так, вы — мое отражение. Должно быть так, вы — мое отражение.

Ф: И что же ты сейчас ощущаешь?..

М: Ну, я чувствую, что верхняя половина тела хочет двигаться, а сюда прилила кровь.

Ф: Двигайся. (Фритц берет ее за руку) Позволь мне... Она — она еще не теплая.

М: Чуть-чуть теплая. Она потная. Ой, здесь есть воздух. *О, Боже!* Где я *была?*

Ф: Где ты была?

М: Я не знаю.

Ф: Когда ты села в это кресло, ты была в трансе, ты не была здесь.

М: *Безумие.*

Ф: Да. Ты была в другом мире, вот где ты была.

М: Просто безумие.

Ф: Видишь меня?

М: Конечно. Я просто вспомнила, что Эйб вчера показывал гипноз в массажном классе... О'кей. Сейчас я чувствую, что возвращаюсь.

Ф: Возвращаешься в транс? (М: Да.) О'кей. Возвращайся. (М: Возвращаться?) Возвращайся в транс.

М: Ну, сейчас я чувствую все это *движение* в своей руке и вниз вдоль шеи, все это *движение.*

Ф: Теперь сложнее умереть, стать мертвой.

М: Угу... О... Ах — и мои руки массируют, так же как вчера, когда я массировала ногу Дейлу, и действительно почувствовала возбуждение и ритм.

Ф: Сейчас закрой глаза и возвращайся туда.

М: Куда?

Ф: К ноге Дейла.

М: Я нажимаю вот так и смотрю, как это делает Молли, она вкладывается в это целиком, и я имитирую то, как она стоит и то, что она делает, и я действительно воспринимаю эту ногу, и я *чувствую* все мышцы внутри и я *действительно это чувствую. Я* массировала всю ногу, и я понимала ее, я наслаждалась каждой минутой. Сейчас я этого не чувствую. Я могу это делать, но -

Ф: О'кей, попрощайся с ногой и возвращайся к нам.

М: Здесь приятно. И — здесь *очень* тихо... Два глаза смотрят на меня, как глаза вампира...

Ф: Можешь стать этими глазами и посмотреть на нас?

М: Они *правда* большие и они *не* видят. Я имею в виду, они видят все, о чем я говорила до этого, но есть нечто большее — можно увидеть много больше.

Ф: Теперь возвращайся к ноге, к массажу.

М: К ноге Дейла? Ну, я массирую голень, это действительно здорово.

Ф: Так что же ты обнаруживаешь?

М: Ну, все что там под кожей!

Ф: Что еще?.. Мне показалось, что ты сказала, что обнаружила, как это здорово, радостно или что-то в этом роде.

М: Ну, это словно шло само собой.

Ф: Да.

М: И, я не знаю — так ли уж это важно — неужели это имеет особое значение? Знаешь, мне это понравилось.

Ф: О'кей. Теперь скажи это группе.

М: Ну, я хотела бы, чтобы каждый делал свое дело. Чтобы Тони жил где-то там вдалеке, а Дейл был бы терапевтом, а Джун — другом и хозяйкой.

Ф: Твой голос все еще не в реальности, все еще в трансе.

М: О'кей...

Ф: Давай пойдем на компромисс. Сейчас ты не мертвая, ты только на половину мертвая.

М: О'кей...

Ф: Попробуй вот что: Пусть верхняя часть твоего тела поговорит с нижней.

М: О, да, о'кей. Эй, что ты там, внизу, делаешь? Давай, приступим; что тебя поддерживает? Я не знаю. Кресло.

Ф: Тебя поддерживает кресло, а не ноги.

М: Верно. Верно. Ну, ты что не можешь подняться и стоять на собственных ногах?

Ф: Я в этом сомневаюсь.

М: Я это обдумаю. Я подумаю об этом.

Ф: Тебе гораздо удобнее сидеть здесь.

М: Даааа. Верно. Верно. Верно. Не нужно ходить. Не нужно ни к кому подходить...

Ф: Я хочу, чтобы ты обнаружила почву, пол.

М: О'кей.

Ф: Вставай. Посмотрим, насколько тебя поддерживаю ноги.

М: (слабо) Ну, мои ступни вроде бы здесь. Я чувствую ковер... О, боже. Все как будто так *далеко...* Я чувствую себя такой *высокой,* когда стою тут.

Ф: А! По твоим ощущениям, какое пространство ты заполняешь?

М: Ох, да!

Ф: Ты чувствуешь себя высотой в десять футов?

М: Нет. Нет. Но я выше, чем на самом деле. Ну, это не совсем то. (вздыхает) Нет, это не связано — не связано.

Ф: Знаешь что? Ты говоришь так, словно не веришь в то, что ты существуешь.

М: А...

Ф: А, следовательно, и мы не существуем... Знаешь, есть история про дзенского монаха и бабочку. Чжуан-цзы приснилось, что он бабочка, и тогда он задумался, что же верно? Я — дзенский монах, которому просто снится, что он — бабочка, или я — бабочка, которой снится, что она проснулась в виде дзенского монаха?

М: О'кей! Тогда, обратно к ноге!

Ф: Ты обнаружила *его* ногу, но не *свою.*

М: Нет, ну, было похоже на то, что я не могу отличить свои руки от его ноги, от мышц, которые я чувствовала (Ф: Да, да.) и все такое.

Ф: Я не хочу говорить о слиянии. Это слишком сложная вещь, но ты ощутила именно это — отсутствие границ эго.

Дейл: В первый раз я не мог выбраться из страны фантазии. Я никак не мог выйти.

Джейн: Это зачаровывает. У меня была фантазия, что ты — ведьма, и что ты всех нас гипнотизируешь. Но я наслаждалась этим. Я наслаждалась тем, что я трансе и всем этим.

Дениэл: Здесь много гипнотизеров, но таких сильных, как ты нет.

Ф: Да. Нет. Это другое. Она не гипнотизер. Она сомнамбула. Она лунатик. Она загипнотизирована, она в трансе, и все входят вместе с ней в транс. Для артистки это *прекрасно.*

Джейн: Это зачаровывало. Ты меня просто подключила, У меня было очень хорошее путешествие.

М: Я даже не знаю, о чем ты говоришь.

Дейл: Все было таким реальным. Я не был уверен, что смогу выйти из этого здания и почувствовать почву под ногами. В общем-то, я все еще не уверен.

Ф: Как бы то ни было, ты всех нас взяла с собой в путешествие. Что ж, давайте продолжим.

Клэр

Клэр: Я хочу получить...

Фритц: «Я хочу»; убирайся из этого кресла. Ты хочешь. Я не хочу никаких хотящих. Есть две великие лжи: «Я хочу» и «Я пытаюсь».

К: Я толстая... Это мое существование. (хнычет) Мне это не нравится, и, все же, мне это нравится. Я все время укоряю себя этим фактом. И это всегда со мной... И

я устала плакаться об этом... Хотите, чтобы я убралась из этого кресла?

Ф: Нет.

К: Не хотите, чтобы я убралась?

Ф: Нет.

К: Да?

Ф: Нет... Я не хочу, чтобы ты убралась и не хочу, чтобы ты не убиралась.

К: Ты собираешься сидеть здесь, Клэр, или ты собираешься попытаться и сделать что-нибудь? (вздох) Ты просто хочешь сидеть здесь и оставаться толстой... (в опущенной здесь части, она рассказывает сон, о том, что она толстая и отвергнутая, и работает со сном, по большой части, непродуктивно)

Ф: О'кей, вот что. Думаю, я уже ставил тебе диагноз.

К: Что я пустая.

Ф: Нет. Я часто обнаруживаю это у полных женщин — у них нет границ эго. У них нет личности. Они всегда живут другими, и другие превращаются в них. Ты не можешь отделить меня от себя. «Если ты плачешь, то и я плачу. Если ты наслаждаешься собой, то и я наслаждаюсь собой.» Вот твоя проблема.

К: Ну и как мне контролировать свою проблему? Я — после того, как вы мне сказали об этом, я осознавала это и — и — я это делала, множество раз. Ну и что теперь?

Ф: Я не знаю. Видишь ли, каждый раз, каждый раз, когда ты говоришь, ты говоришь о своем имидже, своей концепции себя. Когда на мгновенье (в опущенной работе со сном) ты стала собой, соприкоснулась с собой, тогда ты почувствовала себя сексуальной, тебе было хорошо... пока ты снова не -

К: Ну, да. Я могу продолжать чувствовать себя хорошо, сексуальной, чтобы секс был все время и все такое, — и — и — но вы же знаете, можно заниматься любовью только двенадцать часов или что-то в этом роде. Не может же это быть все время -

Ф: Видите, снова фантазия... Снова концепция. Приходится периодически есть и все такое.

К: Да, приходится. И тогда остаешься толстой.

Ф: Теперь поработай над идеей, что у тебя нет контактных границ. Все, чего ты касаешься, что пробуешь на вкус, что видишь, все контактные границы — расплывчаты, или, может быть, не существуют, так что ты безгранична, тебе приходится становиться все толще и толще, пока ты не заполнишь всю вселенную.

К: Я это чувствую. Это то, чего я боюсь. Ну. Ладно. Так — с Эйбом — Я не знаю как — Моя первая тенденция — просто быть Эйбом.

Ф: Да. Именно. Ты можешь чувствовать, как Эйб? (Клэр копирует позу Эйба) Теперь чувствуй, как ты. Закрой глаза и осознай себя.

К: Хмм.

Ф: Что ты чувствуешь?

К: Мне неудобно в этой позе.

Ф: Что ты еще чувствуешь?

К: Я чувствую себя отдельной от Эйба. Я все еще чувствую, что я с вами, как образ Эйба, прямо здесь. Но я чувствую свою вагину -

Ф: Это все? Ты чувствуешь что-нибудь, кроме вагины?

К: О, конечно. Я чувствую свои руки и ладони, и кресло подо мной и как неудобно сидеть в такой позе.

Ф: Хорошо. Теперь вернись к Эйбу. Как ты воспринимаешь Эйба?

К: Я отделена от него, но я могу перенести его сюда.

Ф: Ты можешь позволить ему оставаться снаружи, и просто соприкасаться с ним, вместо того, чтобы поглощать его? Не проглатывая его и не принося его в жертву своей толщине?..

К: (колеблясь) Конечно.

Ф: Ну, так и что же ты испытываешь?

К: Ну, он просто сидит там и чешет ногу -

Ф: Да.

К: И смотрит... а я здесь.

Ф: Я не вполне тебе верю. Думаю, ты пытаешься сделать мне приятное.

К: Я чувствую, что я здесь, и я чувствую, что он там.

Ф: И что ты там видишь? Что ты испытываешь?

К: О, Боб качает ногой и смотрит. Я вижу твою бороду и глаза, и твои губы плотно сжаты.

Ф: Ты все еще здесь?.. Ты как-нибудь реагируешь на него?

К: (оживившись) Да! Здесь я чувствую себя женщиной, и он меня сексуально привлекает. Я не против с ним сейчас пофлиртовать. Я не чувствую того, о чем ты говоришь. Я этого не чувствую — если и есть какие-то крайности, я их не чувствую. Я не чувствую, чт — что — он на самом деле — я, или, что я на самом деле — он, но я и не чувствую, что он полностью отдельный от меня. Я чувствую связь между нами, но эта связь не — а — не настоящая связь, просто что-то в этом роде.

Ф: Теперь Салли...

К: Ну, я вижу там Салли, вижу, как шевелится ее нога и — и -

Ф: А как ты воспринимаешь себя? Закрой глаза.

К: Скорее как Салли, чем как Эйб. Теперь я чувствую себя скорее как Салли. Впрочем, не думаю, что это необычно.

Ф: Но ты не *реагируешь* на нее.

К: Я сама по себе не реагирую.

Ф: Ты не *реагируешь* на нее. Ты уничтожаешь ее. Ты не реагируешь на нее, ты уничтожаешь ее, тем, что ее поглощаешь.

К: Я не — Вы сказали, я *поглощаю* ее.

Ф: Вместо того, чтобы реагировать на нее. Контакта нет. *Контакт - это уважение различий.*

К: Другими словами, какие чувства у меня вызывает Салли?

Ф: Да.

К: Ну, я *чувствую,* что ты просто заинтересована, и — а — я -

Фрэнк: Ты все еще описываешь.

Дейл: Ты все еще она.

К: Ну, один говорит, что я все еще она, а другой — что я ее описываю.

Дейл: Это одно и то же.

Фрэнк: Сходные вещи.

Ф: Это одно и то же. В обоих случаях ты не реагируешь *на* нее. Раздувается твое собственное я.

К: Мне — мне — мне не особо важно, интересна ли я тебе сейчас.

Ф: Ты все еще не реагируешь на нее. Ты реагируешь на зеркало... Представь стакан воды. Ну, как одна капля воды в стакане реагирует на другую?

К: Они все равно отдельные.

Ф: (с дружеской насмешкой) Ну-ну. Это слияние. Реакции нет. Все однородно. Нет контакта, нет границы. Вот у ледяных кубиков, у них есть контакт друг с другом. Они касаются друг друга; между ними есть различия.

К: Мне что-то очень трудно связать то, что вы говорите.

Ф: Конечно, конечно. Я знаю. У тебя -

К: Ледяные кубики... контактируют друг с другом и остаются отдельными ледяными кубиками.

Ф: Да. А вода?.. Когда ледяные кубики растаяли, они все еще контактируют?

К: Они сливаются.

Ф: Они неразделимы. И исчезает любое чувство контакта.

К: Ну, что меня поразило насчет воды, то, что я — кто-то мне сказал, что капли воды *остаются* отдельными, а я этого не знала.

Ф: Врешь. Никто тебе такого не говорил.

К: Ну, я не (Ф: Ты врешь.) хочу использовать свой авторитет.

Ф: Ты его изобретаешь. Ad hoc.

К: Не хочу я этим заниматься. Хочу заниматься ледяными кубиками, чем-нибудь, что тает... Воздухом... частицей воздуха — все время изменяется, вливается в другие частицы. Не могу даже представить, на что похожа частица воздуха.

Ф: О'кей. Я тебе кое-что покажу. Следи за дымом моей сигареты... Видишь дым? (К: Да.) Видишь, как исчезает контакт, как они все больше смешиваются?

К: Да. Пока все не перемешается.

Ф: Можешь теперь сказать, где дым, а где воздух?

К: Нет.

Ф: Вот это твоя ситуация. Ты не знаешь, где дым, а где воздух. *Контакт - это уважение различий.* Ты не знаешь, где твое я, а где другие. Я бы сказал, возможно за исключением сексуальных отношений. У твоих гениталий еще есть контактные функции, судя по тому, что ты описывала. Но, все равно, я не очень-то уверен. Когда ты трахаешься, чувствуешь разницу между вагиной и членом?

К: Конечно.

Ф: Хорошо, значит *там* есть контакт. Так что очевидно, что твоя сексуальная интенсивность -

К: Когда я кого-нибудь касаюсь, я тоже чувствую. Они отделены от меня. Ты тоже отделен от меня. Поэтому я и не понимаю. Я — это не ты. Я вовсе не чувствую, что я — это ты.

Ф: Да.

К: Ну, я -

Дейл: Ты что-то проецируешь на человека, и единственный путь получить это обратно — поглотить его.

К: Это — Я хотела бы попытаться принять это и посмотреть, что я смогу с этим сделать. Мне это так чуждо. Если я проецирую на Стива то, что мне кажется его чувствами, то я что-то в него вкладываю, а затем мне нужно забрать это обратно. Ты об этом говоришь?

Фергус: Ну, я думаю, тебе нужно толстеть и толстеть.

К: (саркастически) О, спасибо.

Ф: Вот сейчас, например, все вы хотите, чтобы она вас проглотила. Она играет голодную дуру: «Вы должны питать меня.» И все хотят, чтобы она их засосала. Вот этого, пожалуйста, не делайте — если кто-то застрял, *не* бегите выручать...

К: Да. Я чувствую, проще всего мне было бы закончить эту сессию. Знаете, для меня сказать, что я засасываю людей, знаете, так что я говорю себе то, что говорила много раз: «Если ты хочешь сбавить вес, то нет никаких причин не делать этого. Ты просто хочешь засасывать людей и жалеть себя и все такое.» Я с этим жила долгие годы.

Ф: Теперь ты пытаешься засосать *меня.*

К: Да. Именно. Я *знаю* это. Это одно из моих — так что же еще мне остается? Мне остается моя дурацкая проблема и — (Ф: Ты остаешься голодной.) Я играю дурочку.

Ф: Так ты все еще голодна.

К: Да... А это питает другую проблему.

Ф: А это питает другую проблему...

К: И теперь я говорю: «Ну, как мне с этим разобраться?» Я застряла.

Ф: «Дай мне ответы. Как мне с этим разобраться. Ну же, ну же, дай мне, дай мне, дай мне.»

К: Я — знаете — я даже не *хочу* уже ответов, потому что на самом деле *никто,* знаете — у каждого есть ответ, а мне с этого никакой пользы.

Ф: «Ну же, дай мне правильный ответ, тот, который правда питает, вытащи меня из тупика.»

К: Значит, я снова к этому вернулась. *Я* должна дать *себе* ответ, как выбраться из тупика.

Ф: Нет. Ответы не помогут.

К: Что же поможет?.. Что поможет?

Ф: Новый вопрос. «Ну же, ну же.»

К: Ответ такой: просто перестань есть, если не хочешь есть.

Ф: Вот все типичные симптомы тупика. Ходить вокруг да около — все видят очевидное, кроме пациента.

Она сводит вас с ума. Она застряла. Она в отчаяние. Она мобилизует все свои приемы и трюки, чтобы выбраться из тупика. Я чувствую, что вначале было внутреннее ощущение, что ты мертва. Или, как ты говоришь, устала. Усталая и пустая. Тебе нужно наполнить себя...

К: Да. Я ем, когда я усталая и пустая. Иногда я ем, когда — когда я наполненная и не усталая.

Джейн: Каким образом ты мертвая, Клэр?

К: (прочищая горло)... Я не чувствую себя мертвой... О, дерьмо.

Ф: «Я чувствую себя мертвой. Я чувствую себя мертвой, когда устаю. Нет, я не чувствую себя мертвой.» Ты снова попала на эту карусель.

К: Нет, я просто усталая- и пустая, но не мертвая.

Ф: Так будь усталой и пустой.

К: Усталая и пустая — когда я отказываюсь соприкасаться с собой. Когда я *не* соприкасаюсь с собой. Маленькая хитрость.

Ф: Именно. Вместо того, чтобы соприкоснуться со своей усталостью и пустотой, ты хочешь заполнить ее чем-нибудь другим -

К: Да! И, к тому же, это не работает.

Ф: Конечно, не работает.

Ф: Можно купить на миллион долларов искусственных цветов и посадить их в пустыне. Но пустыня не зацветет.

К: Да. Это верно.

Ф: Если ты избегаешь своей пустоты и заполняешь ее нелепыми ролями и тупыми действиями, то ты никуда не попадешь. Но, если ты действительно войдешь в контакт с пустотой, то что-то начнет происходить — пустыня зацветет. В этом и заключается разница между стерильной бездной и плодородной бездной. О'кей.

Джейн I

Джейн: Ну, во сне я собираюсь домой, повидать свою мать и семью... и я ве — я веду машину из Биг Сур к — к дому моей матери...

Фритц: Что происходит прямо сейчас?

Дж: Мне здесь действительно страшно. Я и не думала, что будет настолько страшно. (эта сессия проходит в большой комнате, и за работой наблюдает группа из тридцати человек)

Ф: Закрой глаза... и оставайся со своим страхом... Как ты воспринимаешь страх?

Дж: Что-то колотится в верхней части груди и дыхание дрожит. И моя — моя правая нога дрожит. Левая нога — теперь и левая нога дрожит. Если достаточно долго не открывать глаза, то и руки начинают дрожать.

Ф: В какой момент появился этот страх?

Дж: Я посмотрела вокруг. (смех)

Ф: Так посмотри снова. Поговори с этими людьми. «Вы меня пугаете», что угодно.

Дж: Ну, теперь не так плохо. Я присматриваюсь и выбираю.

Ф: К кому ты присматриваешься и кого выбираешь?

Дж: О, Мэри. Эллен и Элисон. Джон. Я выхватываю сразу много лиц.

Ф: Давай теперь позовем в аудиторию твоего отца и твою мать.

Дж: Я не буду смотреть на них.

Ф: Скажи это им.

Дж: А, где бы вы не сидели, я не собираюсь смотреть на вас... потому что я не... Хотите, чтобы я объяснила? О, нет. (смех) О'кей, мама и папа, я не собираюсь смотреть на вас.

Ф: Что ты ощущаешь, когда *не* смотришь на них?

Дж: Беспокойство усиливается. Когда я рассказываю сон, это почти — это просто то же самое.

Ф: О'кей, расскажи мне сон.

Дж: О'кей. Я еду домой, повидаться с отцом и матерью, и всю дорогу мне тревожно, когда я еду на машине домой. И я — к дому ведет длинная лестница — там около шестидесяти ступенек. И во сне я в — все больше и больше боюсь, с каждым шагом. Я открываю дверь, и в доме очень темно. И я зову мою мать — О, я заметила, что машины на месте, значит, они дома. Я зову мою мать, и ответа нет. Я зову отца, и ответа нет. Я зову детей, и ответа нет. Так что я — это очень, очень большой дом, и я иду из комнаты в комнату, ищу их, и я — я попадаю в спальню, и мать с отцом в постели, но они, они просто, они не мои — они скелеты. У них нет кожи. Их нет, они не говорят... они ничего не говорят. И я трясу — Этот сон повторяется снова и снова, и, в последнее время я набралась храбрости и трясу их. Но...

Ф: Во сне ты можешь сыграть роль. Что происходит, когда ты трясешь их?

Дж: А ничего. В смысле, я — я просто чувствую скелет. И во сне я правда громко кричу на них. Я прошу их проснуться. Они — просто скелеты.

Ф: Хорошо. Начнем с начала. Ты входишь в дом, да?

Дж: О'кей. Я вхожу в дом и я сперва — я сперва иду на кухню, и там очень темно, и запах не тот, который я помню. Затхлый запах, как будто тут давно не убирались. Я не слышу шума. Обычно там очень шумно — дети очень шумят. А я не слышу никакого шума. Потом я иду в свою бывшую спальню и здесь никого нет и все чисто. Все аккуратно и нетронуто.

Ф: Давай сыграем встречу между кухней и спальней.

Дж: Кухня и спальня. О'кей. Я — кухня и... я пахну не так, как обычно. Обычно я пахну едой. Обычно я пахну людьми. А теперь я пахну пылью и паутиной. Обычно я не очень опрятна, а теперь я очень, очень опрятна. Все убрано. Никого во мне нет.

Ф: Теперь сыграй спальню.

Дж: Спальня... Я очень — я опрятная... Я не знаю, как разговаривать с кухней.

Ф: Просто похвастайся, о том, какая ты.

Дж: Ну, я такая же опрятная, как ты. Я тоже очень опрятная. Но я плохо пахну. Как и ты, я не пахну ни духами, ни людьми. Я пахну только пылью. Но у меня на полу нет пыли. Я очень опрятная, я очень чистая. Я не пахну хорошо, и не чувствую себя хорошо, как раньше. Я знаю, что когда Джейн зашла в меня, ей стало неприятно, что я такая опрятная и во мне никого нет. И во сне она входит в меня и в тебя. И она так напугана. И мы такие — я такая пустая. Я такая пустая. Звуки во мне отдаются эхом. Вот такое ощущение во сне.

Ф: Теперь снова стань кухней...

Дж: Я тоже очень пустая — я, о...

Ф: Да? Что случилось?

Дж: Я чувствую себя пустой.

Ф: Ты сейчас чувствуешь пустоту. (Дж: Да.) Оставайся с пустотой.

Дж: О'кей, я... не чувствую этого сейчас. Подожди. Я это потеряла. Я очень, знаете, я -

Ф: Оставайся с тем, что испытываешь сейчас.

Дж: У меня снова тревожное чувство.

Ф: Когда ты стала кухней? Да?

Дж: Да. Я — кухня... И во мне нет свежего воздуха. Бесполезно — я же должна общаться со спальней. Хмм. Ох...

Ф: Просто скажи это спальне.

Дж: Я такая же затхлая, как ты. А это очень негармонично, ведь я такая чистая, без единого пятнышка. А мама Джейн обычно не содержала меня в такой чистоте. Со мной что-то не так. Нет того внимания, которое я получала обычно. Я мертвая. Я — мертвая кухня.

Ф: Скажи еще раз.

Дж: Я мертвая. (Ф: Еще раз.) Я мертвая.

Ф: Как ты ощущаешь, что ты мертвая?..

Дж: Ну, это не плохое чувство...

Ф: Сейчас не меняй позы и обрати внимание на правую и левую руки. Что они делают?

Дж: Правая рука дрожит и тянется вперед. А левая рука очень крепко сжата, так что ногти впились в ладонь.

Ф: Что хочет сделать правая рука?

Дж: С ней все в порядке. Думаю, она хочет не дрожать.

Ф: А кроме этого, что-нибудь еще? Она хочет остановиться? Дотянуться? Я не могу расшифровать правую руку. Продолжай движение. (Джейн тянется правой рукой.) Ты хочешь дотянуться. Хорошо. А что хочет сделать левая рука?..

Дж: Левая рука хочет отступить. Она крепко сжата. Правая рука хорошо себя чувствует.

Ф: Тогда поменяй их. Пусть теперь левая рука делает то, что делала правая и наоборот. Протяни левую руку.

Дж: Нет... Левая рука не хочет тянуться.

Ф: В чем же трудность?

Дж: Совсем другое ощущение, да и правая рука не сжата: она вялая. Я могу это *сделать.* Я могу это *сделать,* но -

Ф: Это будет искусственно. (Дж: Да.) Теперь снова потянись левой рукой... (мягко) Потянись ко мне... (Джейн тянется... вздыхает)... Что произошло сейчас?

Дж: Она начала дрожать... и я остановила ее.

Ф: Сейчас устроим встречу между правой рукой и левой рукой, в изначальном положение: «Я отстраняюсь, а ты тянешься.»

Дж: Я — правая рука и я тянусь. Я свободна. Я очень расслаблена и, даже когда я дрожу, нет неприятных ощущений. Сейчас я дрожу, но не чувствую себя плохо...

А, я — левая рука, и я не тянусь. Я сжалась в кулак. И у меня длинные ногти, и мне больно, когда я сжимаюсь в кулак... Ох...

Ф: Да, что случилось?

Дж: Мне больно.

Ф: Хочу тебе рассказать, как обычно бывает. Не знаю, верно ли это в твоем случае. Обычно, правая рука — мужская часть личности, а левая сторона — женская часть. Правая сторона — агрессивная, активная, выходящая часть, а левая сторона — чувствующая, воспринимающая, открытая часть. Теперь примерь это к себе и посмотри, подойдет или нет.

Дж: О'кей. Знаешь, наглая часть легко проявляется. (Ф: Да.) Но с мягкой частью... не так просто...

Ф: О'кей. Войди в дом еще раз и встреться с тем, что там есть, а именно с тишиной.

Дж: Встретиться с тишиной. (Ф: Да, с тишиной.) Стать тишиной?

Ф: Нет, нет. Ты входишь в дом и не встречаешь ничего, кроме тишины. Верно?

Дж: Да. Ты меня тревожишь. Тишина меня тревожит. Она мне не нравится.

Ф: Скажи это тишине.

Дж: Я и говорю. Тишина сидит прямо тут. Ты меня раздражаешь. Ты мне не нравишься. Я мало что в тебе слышу, а когда слышу, мне это не нравится.

Ф: Что отвечает тишина?

Дж: Ну, у меня не было ни малейшей возможности появиться. Когда ты была младше, вокруг все время было столько детей, и твои родители такие шумные, и ты тоже, так что ты, на самом-то деле, немногое обо мне знаешь. И, думаю, возможно, ты меня боишься. Можешь меня испугаться?

Ну, давай посмотрим. Да. Сейчас я не чувствую страха, но я могу тебя испугаться.

Ф: Так, войди в дом еще раз и снова встреть тишину. Возвращайся в сон.

Дж: О'кей. Я в доме, и тут очень тихо, и мне это не нравится. Мне не нравится, когда так тихо. Я хочу услышать звуки, хочу услышать звуки на кухне, и в спальне, и я хочу услышать детей. (голос начинает пропадать) Я хочу услышать мать и отца, как они смеются и разговаривают, я -

Ф: Скажи это им.

Дж: Я хочу услышать, как вы смеетесь и разговариваете. Я хочу услышать детей. Мне так вас не хватает. (начинает плакать) Не могу отпустить вас... Я хочу вас слышать. Я хочу вас слышать... и я хочу вас слышать.

Ф: О'кей, теперь измени сон. Пусть они говорят. Воскреси их.

Дж: Воскресить их. (Ф: Да.) Они там.

Ф: Ты сказала, что пыталась трясти их. Они — просто скелеты. (Дж: (со страхом) Охх.) Я хочу, чтобы тебе это удалось.

Дж: Ты хочешь, чтобы я встретилась — я растеряна. (перестает плакать)

Ф: Ты в спальне. Верно? (Дж: Да.) Твои родители — скелеты. (Дж: Угу.) Обычно скелеты не разговаривают. В лучшем случае, они трясутся и стучат костями. (Дж: Да.) Я хочу, чтобы ты воскресила их.

Дж: Чтобы они стали живыми.

Ф: Чтобы они стали живыми. Пока что ты говоришь, что вычеркнула бы их. Вот что ты делаешь во сне.

Дж: Я трясу их во сне. Беру их и трясу.

Ф: Поговори с ними.

Дж: Очнитесь! (Ф: Еще раз.)

(громко) Очнитесь! (Ф: Еще раз.)

(громко) *Очнитесь*! (Ф: Еще раз.)

(громко) *Очнитесь*!.. И... (громко, почти кричит) Вы меня не слышите! Почему вы меня не слышите?.. (вздыхает) А они не отвечают. Они ничего не говорят.

Ф: Давай. Будь ненормальной. Выдумай их. Воскреси их. Сыграй в дурацкую игру.

Дж: О'кей. Мы не знаем, почему мы тебя не слышим. Мы не знаем. Мы не знаем даже о том, что не хотим тебя слышать. Мы — просто скелеты. Или уже нет? Нет... Мы не знаем, почему мы тебя не слышим. Мы не знаем, почему мы такие. Мы не знаем, почему ты нашла нас такими. (плачет) Может быть, если бы ты не ушла от нас, этого никогда бы не случилось. Да, именно так. Так бы они и сказали. Так бы они и сказали.

Ф: О'кей. Снова займи свое место...

Дж: Я хочу сказать вам, что слишком рано ушла от вас и не могу на самом деле уйти далеко. (почти плачет)

Ф: Скажи им, что они все еще нужны тебе.

Дж: Вы мне все еще нужны.

Ф: Скажи им об этом подробней.

Дж: Мне нужно, чтобы мама обняла меня.

Ф: Скажи это ей.

Дж: Мне нужно, чтобы ты обняла меня. (плачет) Я хочу быть маленькой девочкой иногда — забудь «иногда».

Ф: Ты все еще не говоришь с ней.

Дж: (всхлипывая) О'кей. Мама, мама, ты думаешь, я очень взрослая... и я думаю, что я очень взрослая. Часть меня все еще с тобой, и я не могу, не могу от нее отказаться.

Ф: Видишь, это продолжение предыдущей сессии. Вначале ты была крутой, несгибаемой девчонкой, а теперь наружу вышла мягкость? Сейчас ты начинаешь принимать требования своей мягкости... Так что стань своей матерью.

Дж: (робко) Ну, ты же знаешь, ты всегда можешь вернуться, Джейн. Но это не будет точно также, как раньше, ведь теперь мне нужно заботиться о других девочках. Мне нужно заботиться о твоих сестрах, они маленькие, а ты большая и можешь сама о себе позаботиться. И я рада, что ты такая взрослая. Я рада, что ты такая умная... Да я и не знаю, как с тобой теперь говорить. Я имею в виду, я знаю — я уважаю тебя, но я так часто тебя не понимаю... (всхлипывает) и, и...

Ф: Что произошло прямо сейчас? Что произошло, когда ты остановилась?

Дж: Я почувствовала боль в желудке. Я расстроена.

Ф: Скажи это Джейн.

Дж: Джейн, у меня — (плачет) у меня болит желудок. Я расстроена; потому что я не понимаю тебя, потому что ты делаешь такие странные вещи; потому что ты ушла совсем юной и, на самом деле, никогда не возвращалась. И ты убежала от меня, а я любила тебя и

хотела, чтобы ты вернулась, а ты не вернулась. И сейчас ты хочешь вернуться, а уже слишком поздно.

Ф: Снова сыграй Джейн.

Дж: (не плачет) Но ты мне все еще нужна. Я хочу сидеть у тебя на коленях. Больше никто не сможет дать мне то же, что и ты. Мне все еще нужна мама. (плачет)... Я не верю. Я просто не верю в то, что говорю. То есть, я согласна с тем, что говорю, но -

Ф: О'кей, давай прервемся. Ты все равно очнулась. Вернись к группе. Как ты воспринимаешь нас? Можешь сказать группе, что тебе нужна мама?

Дж: Хмм. (смех) (Джейн смеется) Я могу сказать тебе, Фритц. Ах, нет, слишком много народу.

Ф: Хорошо, сейчас давай посмотрим, сможем ли мы собрать все это вместе. Пусть поговорят между собой твоя детская зависимость и твоя твердость. (Дж: О'кей.) Это два твоих полюса.

Дж: (в роли твердости) Ты никчемная. Говоришь, как никчемная. Ты была рядом. Долгое время ты была рядом. Ты многому научилась. Ты знаешь, как жить самостоятельно. Какого же еще черта тебе надо? О чем ты плачешь?

Ну, иногда мне нравиться быть беспомощной, Джейн, и я знаю, тебе это не нравиться. Я знаю, ты часто этого не позволяешь. Но иногда это просто вырывается. Если я работаю с Фритцем, это обязательно вырывается. Я могу это скрывать... долго, но... если ты меня не признаешь, тогда я, в самом деле, я буду вырываться и дальше, и ты, может быть, никогда не станешь взрослой.

Ф: Скажи это еще раз.

Дж: Я буду вырываться *и дальше,* и ты, может быть, *никогда* не станешь взрослой.

Ф: Скажи это со злобой.

Дж: Я буду вырываться и дальше, и ты, может быть, никогда не станешь взрослой.

Ф: О'кей, снова стань твердостью.

Дж: (вздыхает) Ну, я пыталась растоптать тебя, скрыть тебя и загнать подальше, чтобы все поверили, что

ты не существуешь. Что же ты хочешь, чтобы я с тобой сделала? Что ты еще от меня хочешь?..

Я хочу, чтобы ты прислушалась ко мне...

Ф: А твердая Джейн согласна прислушаться?

Дж: Я как раз начала прислушиваться... О'кей, я дам тебе шанс. Я чувствую, что если дам тебе шанс... (правая рука сжимается в угрожающий кулак)

Ф: Да? Да? — Нет, нет, нет, не — не прячь его. Выходи. Ты не даешь ей шанса, ты ей угрожаешь.

Дж: Да, я знаю. Так я и делаю.

Ф: Да, да... Сделай и то и другое. Угрожай ей и дай ей шанс.

Дж: О'кей. Я дам тебе шанс. (правая рука манит)

Ф: Ага, это значит: «Иди ко мне».

Дж: Да. Давай будем вместе. Давай попробуем быть вместе и посмотрим, и посмотрим, что мы сможем сделать... Но я тебя предупреждаю, (смех) если ты и дальше будешь делать из меня дуру, Джейн, с этим твоим плачем и зависимостью... Ты никогда не дашь мне стать взрослой. (задумчиво) Я тебе никогда не позволю — Хм. (смех) Ну.

Ф: Снова стань другой Джейн.

Дж: Ну, я не хочу взрослеть — эта часть — я не хочу быть взрослой. Я хочу остаться такой.

Ф: Скажи это еще раз.

Дж: Я хочу остаться такой.

Ф: «Я не хочу взрослеть.»

Дж: Я не хочу взрослеть. (Ф: Еще раз.)

Я не хочу взрослеть. (Ф: Громче.)

Я не хочу взрослеть. (Ф: Громче.)

Я не хочу взрослеть. (голос пропадает) (Ф: Громче.)

Я не хочу взрослеть!

Ф: Скажи это всем телом.

Дж: (плачет) Я не *хочу* взрослеть! Я не хочу взрослеть. Я устала взрослеть. (плачет) Это так *охрененно* тяжело!.. (вздыхает)

Ф: Теперь опять стань твердой Джейн.

Дж: Конечно, тяжело. Я знаю, что тяжело. Я могу это сделать. Я могу сделать все, что угодно. Я все время

это доказываю. Так что же с *тобой}* Ты всегда позади меня. Ты должна меня догнать... Давай же, догоняй меня...

О'кей, я догоню тебя, Джейн, но ты должна помочь мне.

Ф: Скажи ей, как она должна помочь тебе.

Дж: Ты должна позволить мне жить и не угрожать мне, не наказывать меня.

Ф: Скажи еще раз.

Дж: (почти плачет) Ты должна позволить мне жить, и не угрожать мне, не наказывать меня.

Ф: Можешь сказать это без слез?

Дж: (спокойно) Ты должна позволить мне жить, и не угрожать мне, не наказывать меня.

Ф: Теперь скажи это группе — ту же фразу...

Дж: Вы должны позволить мне жить, и не угрожать, не наказывать меня.

Ф: Скажи это Реймонду. (жениху)

Дж: (плачет) Ты должен позволить мне жить, и не угрожать мне... ты это знаешь...

Ф: Понятно?

Дж: Да...

Ф: О'кей.

Джейн II

Джейн: В прошлую ночь мне приснился сон, который я хотела бы проработать. Я на этом карнавале, и там такой шум и возбуждение... И я пробираюсь сквозь толпу, натыкаюсь на людей, и они натыкаются на меня, и мне совсем не весело. И я держу за руку младшего брата, чтобы он не потерялся. И мы пробираемся сквозь толпу, и он говорит, что хочет прокатиться на — ну — таком карнавальном поезде, где садятся в креслица и едут по туннелю. И — а -

Фритц: Кстати про «и». Ты говоришь «и, и, и», как будто боишься, что события останутся сами по себе.

Дж: Да. Так вот у нас совсем нет денег — у нас нет денег на поезд. Я снимаю часы с руки, даю их братику и прошу его попросить контролера взять нас за часы. Он возвращается и говорит, что контролер не взял часы, так что мы должны пролезть без билета.

Ф: О'кей. Давай начнем сон заново. Но на этот раз сон снится не тебе, а твоему брату.

Дж: (более живо) Ну, мы на этом карнавале и тут очень весело, вот только сестра вцепилась мне в руку. Она держит меня за запястье, чтобы я не потерялся. Она вцепилась — очень крепко держит меня за запястье, и я хочу — хочу, чтобы она меня отпустила. Мне все равно, потеряюсь я или нет. Но ей не все равно, поэтому я позволяю ей себя держать. Вот поезд, на котором я хочу прокатиться. Мне все равно, поедет она со мной или нет, но я знаю, что она не отпустит меня одного, без нее. Она не... она не хочет остаться одна... У нас нет денег, чтобы прокатиться — чтобы попасть на поезд и она дает мне свои часы. Я правда счастлив, что — что у нас есть способ попасть туда. Я иду к контролеру, но ничего не получается, а я правда хочу покататься на поезде.

Ф: Скажи еще раз.

Дж: Я правда хочу покататься на поезде. (Ф: Еще раз.)

Я правда хочу покататься на поезде. (Ф: Еще раз.)

(громче) Я правда хочу покататься на поезде!

Ф: Я тебе не верю.

Дж: Ох... *Я* не хочу; братик хочет. (смеется) Умм. Я правда хочу покататься на поезде, Джейн. Я правда хочу покататься... С тобой или без тебя, я хочу *покататься.* Это здорово. Так что давай часы... И она дает мне часы. Контролер говорит: «Нет». Джейн! Надо пролезть без билета. Она не хочет. Ну, тогда *я* пролезу. Ох. Ты не хочешь остаться без меня, так что ты тоже полезешь. О'кей. Мы туда пробираемся. Теперь не ты будешь держать меня за руку, а я буду держать тебя, потому что я помогу тебе пролезть. Так что держись и пролезай под воротами, я очень маленький -

Ф: Сейчас прервись. Закрой глаза, ощути свои руки.

Дж: Хм. Правая рука неподвижная, очень неподвижная. Она указывает. Левая рука дрожит, и она — она раскрыта. Она — а — обе руки дрожат. Обе руки дрожат. А колени и лодыжки очень неподвижны. И я не чувствую тяжести в груди, как обычно. Но я вдавливаюсь в кресло, и правая рука указывает. А сейчас -

Ф: Я заметил, что правая рука соответствует брату, а левая — Джейн.

Дж: Хм... Я забыла на чем остановилась. Я — Джейн. О, мы собираемся — да — я собираюсь пролезть без билета. Поэтому мне очень страшно, но я больше боюсь потерять его, чем лезть без билета и быть пойманной, так что я беру его за руку и — я беру его за ру -

Ф: Подожди. Как зовут твоего брата?

Дж: Пол.

Ф: Сон все еще снится *Полу.*

Дж: О. О'кей. Так вот, возьми мою руку. Я знаю, как ты боишься делать такие вещи, но я знаю и как ты боишься, что я потеряюсь, поэтому я могу заставить тебя пролезть туда со мной, потому что я хочу пролезть на этот поезд. И я обожаю веселиться, и я повеселюсь, несмотря на твой страх. Так что мы лезем — мы лезем под перилами, и ползем среди ног, внутрь и наружу, мимо контролера -

Ф: Я тебе не верю. Ты не во сне. Твой голос звучит Ахххххххррррр...

Дж: Мои ноги болят и коленки тоже... Я держу Джейн за руку. Мы ползем — мы ползем (голос становится более выразительным) Мы ползем среди ног всех этих людей, и мы ползем на четвереньках, и (радостно) мне это нравится, нравится так делать, а она боится. (вздох) И мы собираемся — собираемся подойти к двери и пройти в дверь, и она *тянет* меня, а я *тяну* ее. Я пытаюсь втащить ее внутрь, а она не хочет идти со мной, так что я хватаю ее за запястье, как она раньше, и тащу ее, и я меньше ее, но я могу ее втащить, и она на четвереньках, и я ее тащу. И мы проходим — мы проходим через дверь и я прыгаю

на поезд, оставив ее стоять там, и маленький комок попадает в дверь — она не — она теряет меня. Раз я попал на поезд, то я могу прокатиться...

Ф: Теперь попрощайся с Джейн.

Дж: Прощай, Джейн!.. Я — я не хочу прощаться с ней. Я лучше повеселюсь... Джейн стоит там, такая смешная. Она стоит там, и у нее дрожат коленки, а мне плевать. Я запросто могу с ней попрощаться. (смеется) Она стоит там, как дура, и зовет меня по имени. Похоже, что она взбешена и паникует. (без интереса) Но я лучше повесе люсь. С ней все будет нормально.

Ф: О'кей. Теперь опять смени роль. Снова стань Джейн.

Дж: Сон очень длинный.

Ф: Здесь уже очень многое.

Дж: Снова стать Джейн. О'кей. Я на карнавале с своим братом, и мы пробираемся через — Я в самом деле не думаю, что хочу быть здесь, и -

Ф: Объясни нам. Объясни *нам* свою позицию...

Дж: То, что я только что сказала?

Ф: Целиком твою позицию. Это открытая ситуация, верно? Очень ясная. Твой брат и ты. Ты хочешь удержать его; он хочет освободиться.

Дж: Ну, я думаю, он младше меня, и он на самом деле младше меня, и я не хочу, чтобы он — делал то, что — то, что я делала. Я хочу (тихо и неуверенно) защитить его или что-то такое. Я удерживаю его. Я думаю — я думаю, я все еще пытаюсь сделать то, что не смогла сделать моя мать... Это безумие. Это настоящее безумие... Я разговариваю с ним. Я говорю ему: Пол, перестань принимать наркотики, и перестань бродяжничать. (плачет) Не пытайся быть таким свободным, а то будешь потом жалеть. Когда тебе будет двадцать, ты пожалеешь.

Теперь я хочу принять его сторону. Он бы сказал: как ты можешь запрещать мне делать именно то, что делаешь сама — что делала сама, когда тебе было шестнадцать или семнадцать. Как ты можешь так говорить? Это не честно. Мне *нравится* то, что я делаю. Оставь меня в

покое! Ты — ты — настоящая сука. Такая же, как мать, такая же сука. Как *ты* можешь быть такой сукой, когда ты тоже это делала?.. (вздыхает)

Я... я пытаюсь позаботиться о тебе. Я пытаюсь позаботиться о тебе и знаю, что не могу — (плачет) я знаю, что должна отпустить тебя, но в снах я все еще пытаюсь тебя удержать, уберечь тебя, потому что то, что ты делаешь, так опасно!.. Ты будешь в полном дерьме. (плачет)

Но ты же не в полном дерьме! Так посмотри на себя! Ты изменилась, ты правда изменилась. Ты больше не врешь. Помногу. (смех) Ты не принимаешь все эти наркотики, как раньше. Я тоже изменюсь. Мне просто нужно делать то, что я делаю. Ты не доверяешь мне, верно? Ты такая же как мать, ты мне не доверяешь. Ты не считаешь меня сильным.

Ф: О'кей, Джейн. Я думаю, ты можешь проработать это сама. Сейчас я хочу сделать кое-что другое. Я хочу начать сначала. Всегда смотрите на начало сна. Отмечайте, где происходит сон, в машине ли вы, в мотеле, на природе, или в многоквартирном доме. Так всегда можно получить немедленное впечатление о существенном фоне. И вот как ты начала свой сон: «Жизнь — это карнавал». Сейчас прочти нам речь о том, что жизнь — это карнавал.

Дж: Жизнь — жизнь — это карнавал. Идешь на один аттракцион, потом уходишь, идешь на другой аттракцион — потом уходишь. И налетаешь на самых разных людей, налетаешь на *самых разных* людей, на некоторых смотришь, на других — нет, одни раздражают, больно толкаются, а другие — нет, другие добры к тебе. И на карнавале выигрываешь призы. Выигрываешь подарки... И некоторые аттракционы — почти все аттракционы очень страшные. Но это здорово. На них здорово и страшно. Огромная толпа и множество людей — множество лиц... И во сне — я держу человека за руку на карнавале, а он хочет покататься на всех аттракционах.

Джейн III

Джейн: В последний раз я начала работать над сном и я так его и не закончила, а я думаю, что конец так же важен, как начало. Я остановилась на том, что я была в Туннеле Любви -

Фритц: Что это ты делаешь? (Джейн чесала ногу)

Дж: Хмм. (прочищает горло)... В эту минуту я просто здесь сижу, так что, возможно, я на самом деле здесь. Трудно удерживать это чувство и, одновременно, говорить... Сейчас я в промежуточной зоне, и я — я думаю о двух вещах: нужно ли мне работать над сном, или над тем, что я чешусь, потому что я постоянно чешусь. Расчесываю лицо и... Я вернусь ко сну. Я в Туннеле Любви и мой брат исчез — куда-то — и слева от меня большая комната, и она такого цвета — как стены в моей школе, тускло-зеленые, а слева от меня трибуны. Я смотрю и вижу, что там повсюду сидят люди. Похоже, они ждут своей очереди на аттракцион. Вокруг одного человека собралась большая толпа, вокруг Реймонда (жениха). Он говорит с ними и что-то им объясняет, и все они его слушают. Он вот так двигает пальцем и жестикулирует. Я удивлена, что он тут. Я иду к нему и он явно не хочет со мной говорить. Ему интересно быть со всеми этими людьми, развлекать их всех. Поэтому я говорю ему, что я его подожду. Я сижу на третьем ряду и смотрю, как это продолжается. Я чувствую раздражение, и я — на меня наплевали, поэтому я говорю: «Реймонд, я ухожу. Я больше не собираюсь тебя ждать». Я выхожу за дверь — стою за дверью некоторое время — и мне становится тревожно. Я чувствую тревогу во сне. Сейчас мне тревожно, потому что я не хочу быть тут, снаружи. Я хочу быть внутри, с Реймондом. Так что я иду внутрь. Я возвращаюсь через дверь -

Ф: Ты рассказываешь нам сон или ты делаешь работу?

Дж: Рассказываю ли я сон -

Ф: Или делаешь работу?

Дж: Я рассказываю сон, но все же — я не рассказываю сон.

Ф: Хм. Явно нет.

Дж: Я делаю работу.

Ф: Я дал тебе только две альтернативы.

Дж: Не могу сказать, что действительно осознаю, что делаю. Кроме как физически. Я осознаю, что происходит со мной физически, но — я не вполне знаю, что делаю. Я не прошу тебя объяснить, что я делаю... Просто говорю, что не знаю.

Ф: Одно я заметил: как только ты оказываешься здесь, на горячем сиденье, ты перестаешь играть глупую гусыню.

Дж: Хм. Мне страшно, когда я здесь оказываюсь.

Ф: Становишься мертвой.

Дж: Ну, когда я закрываю глаза и ухожу в свое тело, то знаю, что я не мертвая. А когда я открываю глаза и «делаю эту работу», тогда я мертвая... Сейчас я в промежуточной зоне и размышляю, мертвая я или нет. Я замечаю, что у меня мерзнут ноги. У меня мерзнут руки. Я чувствую — я чувствую себя странно... Я сейчас посередине. Я и не со своим телом, и не с группой. Я замечаю, что мое внимание сконцентрировано на спичечном коробке на полу.

Ф: О'кей. Поговори со спичечным коробком.

Дж: Сейчас я перестала на тебя смотреть, потому что — потому что я не знаю, что присходит и не знаю, что я делаю. Я даже не знаю, говорю ли я правду.

Ф: Что отвечает коробок?

Дж: Мне все равно, говоришь ты правду или нет. Я всего лишь спичечный коробок.

Ф: Попробуй-ка это. Скажи нам : «Я всего лишь спичечный коробок».

Дж: Я всего лишь спичечный коробок. И я так глупо себя чувствую, когда это говорю. Я вроде как тупею, становясь спичечным коробком.

Ф: Угу.

Дж: Полезная вещь, но не очень. Таких как я — миллион. Вы на меня смотрите, я вам нравлюсь, а когда я использован до конца, вы просто меня выкинете. Никогда мне не нравилось быть спичечным коробком... Я не — я не знаю, правда ли это, когда я говорю, что не знаю, что делаю. Я знаю, во мне есть часть, знающая, что я делаю. Но я чувствую себя подвешенной, и — неподвижной. Я не чувствую себя расслабленной. Сейчас я пытаюсь понять, почему, как только я пересаживаюсь из группы на горячее сиденье, тут же вся моя — вся моя *личность* меняется... Может быть из-за — Я хочу поговорить с Джейн в *том* кресле.

Она бы сказала: (авторитетно) ну, ты знаешь в чем дело. Ты играешь тупую. Ты играешь дурочку. Ты делаешь и то и это, и ты засасываешь людей, и ты — (громче) не говоришь правду! И ты застряла, ты мертвая...

А когда я *здесь,* я тут же — Джейн здесь сказала бы: (тихим, дрожащим голоском) ну, вот — я чувствую, что должна защищаться, сидя в этом кресле, прямо сейчас. Как будто, из-за чего-то я должна себя защищать. И я знаю, это неправда... Кто же нападает на тебя? Вон *та* Джейн нападает на меня?

Ф: Да.

Дж: Она говорит... она говорит (живо) сейчас, когда ты попала в это кресло, ты больше должна быть здесь и сейчас, ты должна *правильно* это делать, ты должна включиться, ты должна все знать -

Ф: «Ты должна делать свою работу.»

Дж: Ты должна делать свою работу, и должна *правильно* ее делать. И ты должна — Самое главное, ты должна стать полностью самосуществующей, и ты должна избавиться от всех своих проблем, и, кроме того — это не — это не обязательно для тебя, но было бы здорово, если бы ты пошла по этому пути, пока занимаешься всем этим. Попытайся добавить хоть немного приправы, чтобы эти люди не заснули от скуки, ведь тебя это тревожит. И ты должна *знать,* почему ты в этом кресле. Ты не можешь

просто сесть сюда и не знать, почему ты здесь. Ты должна *все* знать, Джейн.

Для меня это правда тяжело. Для меня это правда тяжело. Ты слишком многого от меня требуешь... Я не знаю всего. И об этом тяжело говорить. Я не знаю всего и, более того, я не знаю, что делаю в половине случаев... Я не знаю — я не знаю, правда это или нет. Я даже не знаю, ложь ли это.

Ф: Снова стань собакой сверху.

Дж: Так это -

Ф: Твоя собака сверху. Та самая знаменитая собака сверху. Правильная собака сверху. Вот где твоя сила.

Дж: Да. Ну — а — я — твоя собака сверху. Ты не можешь жить без меня. Благодаря мне — благодаря мне тебя замечают, Джейн. Благодаря мне тебя замечают. Если бы ни я, никто бы тебя не заметил. Так что лучше будь благодарна, что я существую.

Ну, я не хочу, чтобы меня замечали, это *ты* хочешь. Ты хочешь быть замеченной. Я не хочу... Я правда не хочу быть замеченной, так же, как этого хочешь ты.

Ф: Я хотел бы, чтобы ты напала на правильную сторону собаки сверху.

Дж: Напасть — на правильную сторону.

Ф: Собака сверху всегда правильная. Собака сверху всегда *знает,* что тебе делать, у нее всегда есть право критиковать и все такое. Собака сверху пинается, нападает, заставляет тебя защищаться.

Дж: Да... Ты сука! Ты как моя мать. Я знаю, что мне полезно. Из-за тебя — из-за тебя мне *тяжело* жить. Ты указываешь мне, что делать. Ты приказываешь мне стать *настоящей.* Ты приказываешь мне стать самосуществующей. Ты говоришь мне — а — говоришь правду.

Ф: Сейчас, пожалуйста, не меняй положение рук, и расскажи нам, что происходит в твоих руках.

Дж: Левая рука...

Ф: Пусть они поговорят друг с другом.

Дж: Левая рука. Я дрожу и сжата в кулак, напряженно направленна вперед, и (голос начинает пропадать)

что-то вроде — кулак очень сильно сжат, ногти впились — ногти почти впились в ладонь. Это неприятно, но я все время это делаю. Я сжата.

Ф: А правая рука?

Дж: Я удерживаю тебя за запястье.

Ф: Скажи ей, почему ты ее удерживаешь.

Дж: Если я тебя отпущу — тогда ты что-нибудь ударишь. Не знаю, что ты ударишь, но я должна — должна удержать тебя, потому что тебе нельзя так делать. Нельзя крушить все вокруг.

Ф: Теперь ударь собаку сверху.

Дж: (короткий хриплый вопль) Аааархх! Ааркхх!

Ф: Теперь скажи верхней собаке: «Перестань пинаться —»

Дж: (громко, с болью) Оставь меня в покое! (Ф: Да, еще раз.)

Оставь меня в покое! (Ф: Еще раз.)

(кричит и плачет) Оставь меня в покое! (Ф: Еще раз.)

(она вопит изо всех сил) ОСТАВЬ МЕНЯ В ПОКОЕ! Я НЕ ОБЯЗАНА ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ТЫ ГОВОРИШЬ! (все еще плачет) Я не обязана быть такой хорошей!.. Я не обязана быть в этом кресле! Я не *обязана*. Ты заставляешь меня. Ты заставляешь меня садиться сюда! (кричит) Ааркхх! Ты заставляешь меня чесать лицо, (плачет) вот, что ты делаешь. (кричит и плачет) Аааркхх! Так бы тебя и убила.

Ф: Скажи еще раз.

Дж: Так бы тебя и убила. (Ф: Еще раз.)

Так бы тебя и *убила*.

Ф: Можешь заткнуть ее левой рукой?

Дж: Мы одинакового размера... Я душу ее.

Ф: О'кей. Скажи это: «Я душу -

Дж: (тихо) Я задушу тебя... скручу тебе шею. Гррруммн. (Фритц дает ей подушку, которую она душит, издавая эти звуки) Арргхх. Унгххх. Ну и как тебе *это*! (затухающие вскрики)

Ф: Пошуми еще.

Дж: Хруггххх! Аагг! Арргругххх! (она продолжает душить подушку, плакать и кричать)

Ф: О'кей. Расслабься, закрой глаза... (долгая тишина) (мягко) О'кей. Возвращайся к нам. Ты готова?.. Теперь снова стань собакой сверху.

Дж: (слабо) Тебе не следовало этого делать. Я тебя накажу за это... Я тебя накажу за это, Джейн. Ты пожалеешь, что сделала это. Лучше поберегись.

Ф: Сейчас скажи это каждому из нас... Отомсти каждому из нас. Припомни, что мы сделали... Начни с меня. Ты — собака сверху, за что ты накажешь меня?

Дж: Я накажу тебя за то, что ты заставил меня почувствовать себя такой глупой.

Ф: Как ты меня накажешь?

Дж: (быстро) Ты будешь глупым... Еще глупее, чем я.

Ф: О'кей. Еще.

Дж: Реймонд, я накажу тебя за то, что ты такой тупой. Ты почувствуешь себя полным ослом... Я заставлю тебя думать, что я умнее, чем ты, и ты почувствуешь себя еще тупее, а я почувствую себя умной... Мне в самом деле страшно. Я не должна была этого делать. (плачет) Это нехорошо.

Ф: Скажи это ему. Переверни: «Ты не должен был —»

Дж: Ты не — ты не должен — ты не должен — ты не должен был быть таким тупым — оооо — ты не должен был делать — ты не должен был быть таким тупым. Ты не должен был играть такого тупого. Потому что это нехорошо.

Ф: Ты опять делаешь работу.

Дж: Да, я знаю. Я не хочу этого. (плачет) Я — я знаю, как наказать тебя. (вздох) Я накажу тебя — ты станешь беспомощным.

Реймонд: За что ты меня наказываешь?

Дж: Я наказываю тебя за то, что ты любишь меня. Вот за что я тебя наказываю. Я сделаю так, что тебе

тяжело будет любить меня. Я не позволю тебе знать, где я и что со мной.

Ф: «Как ты можешь опуститься до того, чтобы любить такую как я?» Да?

Дж: *Я* это делаю.

Ф: Я знаю. Как можно любить спичечный коробок?..

Дж: Фергус, я накажу тебя за то, что ты только фантазируешь. Я сделаю это так — я буду возбуждать тебя, постараюсь возбудить тебя и это правда. Я накажу тебя за подавленную сексуальность. Заставлю тебя думать, что я очень сексуальная. Заставлю тебя беспокоиться, когда я рядом... И я накажу тебя за то, что ты притворяешься, что знаешь больше, чем на самом деле.

Ф: Что ты ощущаешь, когда определяешь наказание?

Дж: (более оживленно) Очень странное ощущение. Не знаю, было ли оно у меня когда-нибудь прежде. Что-то вроде — у меня было такое же чувство, когда я — когда я злилась на братьев за то, что они так жестоки ко мне. Я просто сжимала зубы, и думала о самом ужасном, что можно с ними сделать — и, вроде как, наслаждалась этим.

Ф: Да. И у меня такое впечатление, но здесь ты этим не наслаждаешься.

Дж: Мм.

Ф: О'кей. Возвращайся и снова стань собакой сверху, и насладись наказанием Джейн — набросься на нее, мучай ее.

Дж: Я наслаждаюсь, только когда наказываю именно тебя... Когда ты слишком шумишь — когда ты слишком шумишь, я наказываю тебя за то, что ты слишком шумишь. (без наслаждения) Когда ты не шумишь, я говорю тебе, что ты слишком закрытая. Когда ты слишком много танцуешь — когда ты слишком много танцуешь, я говорю тебе, что ты пытаешься сексуально возбудить людей. Когда ты мало танцуешь, я говорю, что ты мертвая.

Ф: Можешь сказать ей: «Я свожу тебя с ума»?

Дж: (плачет) Я свожу тебя с ума. (Ф: Еще раз.)

Я свожу тебя с ума. (Ф: Еще раз.)

Я свожу тебя *с ума*... Раньше я сводила с ума всех остальных, а теперь я свожу с ума *тебя*... (голос исчезает, становится очень слабым) Но это для твоего же блага. Так сказала бы моя мать. «Для твоего же блага.» Я заставлю тебя почувствовать *вину*, когда сделаешь что-нибудь плохое, чтобы ты больше этого не делала. И я — я похлопаю тебя по спине, когда ты сделаешь что-нибудь хорошее, чтобы ты делала так и впредь. Я не дам тебе жить в настоящем. Я не дам тебе наслаждаться жизнью.

Ф: Я хотел бы, чтобы ты сказала так: «Я безжалостная».

Дж: Я — я *безжалостная*. (Ф: Еще раз.)

Я безжалостная. Я сделаю все, что угодно, особенно, если кто-нибудь сомневается. А потом прикажу сделать это тебе, Джейн, чтобы ты смогла проявить, смогла проявить себя. Ты *должна* проявить себя — в этом мире.

Ф: Попробуй это: «У тебя есть работа».

Дж: (смеется) У тебя есть работа. Ты должна прекратить валять дурака, и — ты так давно ничего не делала -

Ф: Да. Теперь не меняй позу. Правая рука движется к левой, а левая движется к правой. Скажи то же самое, продолжая осознавать это.

Дж: Ты так долго ничего не делала. Ты должна что-то делать, Джейн. Ты должна *стать* кем-то... Ты должна сделать так, чтобы люди тобой гордились. Ты должна повзрослеть, должна стать женщиной, и ты должна спрятать все плохое так, чтобы этого никто не увидел, чтобы все думали, что ты — совершенство, просто совершенство... Ты должна лгать. Я заставлю тебя лгать.

Ф: Теперь снова займи место Джейн.

Дж: Ты — ты (плачет) ты сводишь меня с ума. Ты нападаешь на меня. Я бы правда тебя задушила — а — тогда ты еще больше меня накажешь. Ты вернешься — и устроишь мне за это настоящий ад. Ну почему ты просто не уйдешь? Я не — я не буду тебе больше перечить. Просто

уйди и оставь меня в покое — и я тебя не умоляю!! Просто убирайся! (Ф: Еще раз.)

Просто убирайся! (Ф: Еще раз.)

Убирайся! (Ф: Поменяйся местами.)

От тебя останется только половина, если я уйду! Останется только пол-человека, если я уйду. Вот тогда-то ты действительно будешь в полном дерьме. Ты не можешь послать меня, ты должна придумать, что со мной *делать,* ты должна *использовать* меня.

Ну тогда — тогда я — я должна изменить твой взгляд на многое, если так надо.

Ф: А!

Дж: И должна сказать тебе, что во всем, что я делаю, нет ничего плохого... Я имею ввиду, если ты меня оставишь, я не сделаю ничего плохого...

Ф: О'кей. Отдохни.

Дж: (закрывает глаза)... Я не могу отдыхать.

Ф: Тогда возвращайся к нам. Расскажи нам о своем беспокойстве.

Дж: Я продолжаю размышлять, что с этим делать. Когда я закрыла глаза, я говорила: «Скажи ей просто расслабиться».

Ф: О'кей. Теперь сыграй *ее* собаку сверху.

Дж: Просто расслабься.

Ф: Теперь пусть она станет собакой снизу, а ты — собакой сверху.

Дж: Ты ничего не обязана делать, ты ничего не обязана доказывать. (плачет) Тебе всего двадцать лет! Ты не обязана быть королевой...

Она говорит: О'кей. Я понимаю это. Я знаю это. Я просто *спешу.* Я *очень* спешу. Нам так много нужно сделать, сейчас, я знаю, когда я спешу, ты не можешь, — ты не можешь оставаться в настоящем. Ты должна продолжать — ты должна продолжать спешить, а дни пролетают, и ты думаешь, что теряешь время, что-то в этом роде. Я *слишком* давлю на тебя. Я должна — я должна оставить тебя в покое.

Ф: Так, я хотел бы вмешаться. Пусть собака сверху скажет: «Я буду более терпеливой с тобой».

Дж: Ух. Я буду — я буду более терпеливой с тобой.

Ф: Скажи еще раз.

Дж: (мягко) Мне очень тяжело быть терпеливой. Ты это знаешь. Ты знаешь, какая я нетерпеливая. Но я — я постараюсь быть более терпеливой с тобой. «Я постараюсь» — я *буду* более терпеливой с тобой. Когда я это говорю, я топаю ногой и качаю головой.

Ф: О'кей. Скажи: «Я *не буду* терпелива с тобой -»

Дж: (легко) Я *не буду* терпелива с тобой, Джейн! Я не буду терпелива с тобой. (Ф: Еще раз.)

Я не буду терпелива с тобой. (Ф: Еще раз.)

Я не буду терпелива с тобой.

Ф: Теперь скажи это нам... Выбери кого-нибудь.

Дж: Ян, я не буду терпелива с тобой. Клэр, я не буду терпелива с тобой... Дик, я не буду терпелива с тобой. Мьюриэль, я не буду терпелива с тобой. Гинни, я не буду терпелива с тобой... И, Джун, с тобой я тоже не буду терпелива.

Ф: О'кей. Как ты себя чувствуешь сейчас?

Дж: Нормально.

Ф: Понимаешь, собака сверху и собака снизу еще не вместе. Но, по крайней мере, конфликт теперь ясен и открыт, может быть, он стал *чуть-чуть* менее яростным.

Дж: Когда перед этим я работала со сном, то чувствовала, что проработала это. Мне было *хорошо.* Я продолжаю — оно продолжает — я продолжаю возвращаться к этому.

Ф: Да. Это знаменитая игра в самоистязание.

Дж: Я так *хорошо* это делаю.

Ф: Все это делают. Ты делаешь это не лучше, чем все мы. Каждый думает: «Я самый плохой».

Стив I

Стив: Я хочу поработать над фрагментом сна. Я стою в поле. Ночь, и воздух очень холодный. Действительно приятный вечер. Думаю, светит луна. Я мало что вижу. Это возделанное поле, на нем кусты помидоров.

Фритц: Что ты ощущаешь?

С: Сердце быстро бьется, голос высокий, напряженный, страх сцены.

Ф: Как ты воспринимаешь нас?

С: Я отключился от вас. Я углубился в сон.

Ф: Вернешься к нам?

С: Конечно. Сейчас я дрожу сильнее. Я чувствую дрожь в ногах, в руках. Левая рука вцепилась в меня... чтобы не двигаться. Я здесь очень сильно дрожу.

Ф: Ты осознаешь нас?

С: Нет, не как — нет. Я вернулся в себя. Я смотрю на вас, и моя дрожь уменьшается... Я чувствую пот на лбу. Я продолжаю возвращаться в себя... я вижу людей, ничего особого не вижу. Я всех вас вижу. Вы мне не особо-то интересны... (короткий смех) Я хочу вернуться ко сну... Я прошу у тебя разрешение.

Ф: Я не даю тебе разрешение.

С: Да...

Ф: Я хотел бы поработать с тем, насколько ты включен или выключен из происходящего, насколько ты соприкасаешься с нами.

С: Сейчас я ни с кем из вас не соприкасаюсь. Я смотрю по сторонам и вижу, как люди что-то делают друг с другом — ты — с — а, Тедди и Хеленой, и с Салли. Я вижу, что люди смотрят друг на друга и не обращают на меня внимания, и — я не чувствую себя частью чего-то, я -

Тедди: И ты это только что видел?

С: Нет, нет. Я был в прошлом. Я был в прошлом. Нет, прямо сейчас вы все смотрели на меня. (смеется) Прямо *тогда* вы все смотрели. Прямо *сейчас* вы смотрите на меня с некоторым интересом. Я вижу, что Хелена все еще печальна — в печали.

Хелена: Я все еще там. (она только что работала)

С: Да. Так. Блейр выглядит очень отстраненным — он не здесь, ему не интересно. Салли, ты меня видишь, но я не воспринимаю никаких чувств о том, что ты видишь.

Ф: Теперь ты начал *обращать* внимание.

С: Да.

Ф: Вместо того, чтобы *желать* внимания.

С: Да.

Ф: Ну так, обрати на нас внимание побольше.

С: Дик выглядит озабоченным, он трет лицо — ты трешь лицо... как будто чего-то ждешь. Я не знаю, где Боб. Боб, я не знаю, где ты. Джейн, ты смотришь на Боба...

Ф: О'кей. Я готов обратить внимание на твой сон.

С: Я в поле, ночью, на поле растут помидоры. Земля сырая, плодородная, без сорняков.

Ф: Стань этим полем.

С: Стать этим полем. (ложиться) Я возделанная почва — я — мягкая сырая земля, я разделена на грядки, между ними канавки, по которым в меня стекает вода. Я питаю эти растения и в меня воткнуты колья. Колья поддерживают помидоры. Кусты помидоров живут во мне, корни во мне, и они растут высоко, а я холодная, сырая и питающая. (Ф: Скажи еще раз.)

Я холодная, сырая и питающая. (Ф: Еще раз.)

Я холодная, сырая и питающая. И на мне еще кое-что есть. Посреди поля забор, и этот забор вбит в меня, — большие, 4x4 красные деревянные столбы.

Ф: Что ты делишь этим забором?

С: Для этого я должен стать забором. (встает и протягивает руки в стороны) Я — забор в *середине* поля. Я совсем бесчувственный. Растения одинаковые с обеих сторон. Такая же земля, такой же свет. У забора две стороны. У *меня* две стороны. У меня две стороны. Хорошая сторона и плохая. Хорошая сторона обращена туда (назад). Плохая сторона обращена туда (вперед). Плохая сторона обращена сюда. Но я в середине поля, и он — и я бесчувственный. У меня нет цели. С обеих сторон поле. Если бы я должен был охранять поле или растения, то стоял бы с

краю, или вокруг поля. Я посередине, растения с обеих сторон... Я не описал — я хочу быть кустами помидоров, столбиками на...

Я столбик, удерживающий кусты помидоров, и вокруг меня проволока, и вокруг кустов тоже, и вот так я удерживаю кусты. (вращает руками) Кусты, если я перестану вас удерживать, вы станете стелиться по земле, и лишитесь солнечного света, потому что здесь у каждого куста есть свой столбик, и все они высокие и прямые, а я поддерживаю тебя.

Ф: Мне трудно следовать за собой, так что лучше стань своим голосом.

С: Своим голосом. Мой голос какой-то пустой.

Ф: «Я -»

С: Я пустой. Я — я как эхо в длинной трубе. Я — голос. Я — голос. Я окаймлен печалью. У меня — повсюду снаружи — как будто меня блокирует что-то снаружи. Я — я прорываюсь наружу, но меня что-то тянет, что-то вцепилось в меня, что-то меня тянет. Когда я вырываюсь наружу, что-то толкает меня обратно...

Ф: «Я становлюсь все тяжелее.»

С: Да... Я расстилаю покров... Я закрываю. Я окутываю. Я — голос. Я тяжелый внизу... Я хочу умертвить всех вас — нет, это размышление. Я — голос. Голос...

Ф: Что ты ощущаешь прямо сейчас?

С: Тяжесть, пересохло во рту... как будто подвешен, как будто... все... Такое чувство, что я подвешен, я — все уползает вниз, кроме — кроме меня. Напряжение в плечах — вот теперь я их расслабил. Плечи подняты. Я потею, чувствую тепло.

Ф: О'кей. В твоем сне были люди?

С: Нет. Нет. Остался еще кусочек. Я смотрю, просто стою здесь, и забор загорается с другой стороны, по всей длине.

Ф: Ага. Не совсем мертвый.

С: Кусты помидоров живые... Да, движется только огонь. И в одно мгновение все по ту сторону забора оказывается в пламени. Дует ветерок и пламя взлетает вот

так — только на одной стороне (плохая сторона забора, обращенная вперед).

Ф: Станцуй. Станцуй пламя.

С: (жесты, как языки пламени) Я привязан к забору. Я привязан к забору, но я -

Ф: Поговори с забором.

С: Я сжигаю тебя. Я прикован к тебе. Я не могу от тебя уйти. Ты мне нужен — ты мое топливо — но я прыгаю—прочь. Я опалю все эти помидоры. Я — когда я во сне — это я, то я понимаю, что забор — глупость, и я хотел бы от него избавиться, но это нельзя делать огнем, ведь огонь сожжет все помидоры рядом, а я этого не хочу. В -

Ф: Сыграй огонь. Скажи нам: «Если бы я был огнем, я сжег бы вас всех и это плохо», — и так далее.

С: Да. Если бы я был огнем, я опалил бы вас всех, я убил бы вас, вы бы почернели, вы бы обуглились, вы — вы бы умерли, все плоды бы погибли, зеленые плоды никогда бы не созрели... ваши столбики сгорели бы. Все вы съежились бы и стали хрупкими и темным

Ф: Используй слово *«я»*. «*Я* сделал бы это. *Я* бы -»

С: Из-за меня все вы сморщитесь и потемнеете -

Ф: «Я сморщил бы вас.»

С: Я сморщил бы вас. Я уничтожил бы ваши плоды. Я убил бы вас... Вы бы умерли. Я убил бы вас. Я убил бы вас. Вы бы просто — если бы я вспыхнул. Став огнем, я убил бы вас. Не тех, кто далеко, а тех, кто рядом. Те, кто рядом, я убил бы вас... (медленно опускается на корточки и некоторое время глубоко плачет)...

Я думаю о стихотворении, которое написал мой отец. Не знаю, вспомню ли я его целиком. Он говорит о любви к морю и -

«Я ничего не требую от моря...
Но, когда мои руки касаются других рук,
Прикосновение мое — яд, и все дары -
Вечные требования, недоверия и допросы.
Я устал от борьбы и боли.
Я вернусь и снова буду любить море.»
Вот так. (тихо) Спасибо, Фритц.

Стив II

Стив: Мне нужно перерезать пуповину.

Фритц: А?

С: (левой рукой делает рубящее движение возле пупка) Мне нужно перерезать пуповину.

Ф: Да? А причем тут я?

С: О'кей. Это заявление. Для всех. У меня был еще один тусклый, скучный, утомительный сон, где я опять стоял посреди поля, только это было другое поле. Уже — уже конец сезона, и там много — растений и сорняков, все вместе. Брошенных растений. Урожай уже собрали. Посреди поля растет огромный дуб, но мне это кажется совсем неуместным. Важно, что там есть фигура, неясная фигура старухи, и она разрешает мне остаться и нарвать цветов и все такое — разрешает делать, что мне захочется. И во сне это казалось нормальным, но потом я подумал и мне это не понравилось.

(с вызовом) Старушка, кто ты такая, чтобы давать разрешение мне, в моей голове, в моем сне, бродить в моем сне?..

(успокаивающе) Я просто хочу дать тебе разрешение, я просто — я думала, тебе нравится здесь. Мне больно от твоих слов... Я в промежуточной зоне. Я думаю — ухх.

Ф: Тогда поработай с проекцией. Скажи каждому из нас: «Я разрешаю тебе. Я позволяю тебе -» Покровительствуй.

С: О'кей. Дениэл, я разрешаю тебе быть маленьким мальчиком. Реймонд, я разрешаю тебе нафантазировать *самый мощный* боевик. Джейн, стань — стань такой крутой, как тебе хочется — по два пистолета на каждом боку. Салли стань доброй, как тебе хочется — стань очень доброй, мягкой, милой и привлекательной. Дейл, оставайся в своей ловушке! Возвращайся в свою ловушку! Это прекрасное место. Я разрешаю тебе быть пойманным. Уххх... Гинни, будь *смущенной,* как ты хочешь. Иди в любом направлении, куда захочешь. По-настоящему запутано. Чем запутанней ты будешь, тем лучше, и вот — Фрэнк, ты чудесный клоун — *я разрешаю тебе* быть клоуном.

Никогда не спускайся. Лили, я разрешаю тебе быть резинкой и растягиваться туда-сюда. Щелк. Щелк. Щелк. Щелк.

Ф: Так, а теперь наоборот. «Я *не* разрешаю тебе...»

С: О'кей. Я не разрешаю тебе. Ухх. Боб, я не разрешаю тебе быть дзенским мастером, скрываться за бесстрастным лицом и — я *не* разрешаю тебе — Ты должен участвовать. Ты должен углубиться. Мьюриэль, я *не* разрешаю тебе путешествовать в фантазиях. Я *не* разрешаю тебе плавать в небе. Дик, я *не* разрешаю тебе — ух -

Ф: Ты осознаешь, что дергаешься? (Стив делал короткие резкие движения правой рукой)

С: Дергаюсь? Да.

Ф: Короткие вылазки.

С: Ух. Да. Не знаю, что с этим делать.

Ф: (сухо) Я разрешаю тебе не знать, что с этим делать. (смех)

С: Ох, боже мой. Не думал, что ты хоть что-нибудь мне разрешишь! О'кей. Дик, (медленнее) я не разрешаю тебе — застрять.

Ф: Скажи ему, что он должен делать.

С: Черт возьми, то же, что должен делать я. (вздыхает) Растаять, взорваться, ожить, разозлиться, я не знаю что. Просто — знаете, освободиться... Так *просто* указывать другим, что им делать.

Ф: Говори левой рукой.

С: Левой рукой. О'кей. Да. Эйб, я не разрешаю тебе быть авторитетом, автократом, диктатором, капитаном корабля. Я *не* разрешаю тебе это делать.

Эйб: Что же мне делать?

С: Будь частью команды. Будь частью команды. Не капитаном и не жертвой, которую вот-вот разрубят на куски. Ян, я *не* разрешаю тебе быть трагической королевой. Я не разрешаю тебе — ух, быть все время печальным. Я *не* разрешаю тебе -

Ф: Теперь объедини: «Я не разрешаю и не запрещаю тебе -»

С: Аxxxxxx. О'кей. Клэр, я не запрещаю и не разрешаю тебе — правильно ? Да — Я не запрещаю и не разрешаю тебе -

Ф: Левой рукой, пожалуйста.

С: Извините. Я не запрещаю и не разрешаю тебе — играть обиженную звезду, великую — axx — актрису -

Клэр: Подай получше.

С: Можешь просить, это нормально. Я не запрещаю и не разрешаю тебе, Хелена, я не запрещаю и не разрешаю тебе быть собой. Ты замечательная сама по себе. Я сейчас «ничего» в тебе не вижу. Раньше я видел в тебе, знаешь, китайскую мадонну — но теперь это исчезло, для меня. Глени, я не запрещаю и не разрешаю тебе становиться шутом, когда ты пугаешься... (бормочет) Блейр, я не запрещаю и не разрешаю тебе становиться то маленьким мальчиком, обиженным и несчастным, то авторитарным и злым ублюдком.

Ф: «Ты делай свое дело, а я буду делать свое дело.» Продолжай так.

С: Да О'кей. Ты делай свое дело, а я буду делать свое дело. Нэнси, ух — ты делай свое дело, стой за прозрачным стеклом, все нормально; я буду делать свое дело.

Ф: И что это за дело?

С: Мое? Охх! (смех) Аxxx. (с досадой) Да такое же, как у тебя, Нэнси. (смех) Точно такое же, как у тебя. Боже! Я правда ожил!

Дейл: Так и есть.

С: Фергус, ты делай свое дело, я буду делать свое дело — иди по пустыне, спотыкайся, с камнями в почках. (смех) Я буду стоять за (смех) прозрачным стеклом. О, боже. Невилл, ты делай свое дело, я буду делать свое дело. Можешь оставаться мячиком для гольфа, затянутым в резину, исцарапанным со всех сторон, а я просто буду стоять за стеклом и иногда выглядывать, чтобы (хихикает) посмотреть, что происходит — ну и немного подышать. Джун, ты делай свое дело, а я буду делать свое дело. Просто продолжай, прыгай от сцены к сцене, и твой голос — (подражает, задыхаясь) «Ооо! У меня было *чудесное пережи-*

вание!» (смех) Я буду делать свое дело, буду стоять за стеклом, наблюдать за тобой и иногда выглядывать. Ахх. О'кей.

Фрэнк: Ты пропустил Фритца.

С: О, Фритц. Да. (смех) Унхх. Ты делай свое дело, а я буду делать свое. Ты сиди здесь и кури сигареты, играй Царя Горы, и — к кому *ты* ходишь лечиться? (смех)

С: (задыхаясь) Это сильное переживание. Кресло вовсе не горячее. Как это получилось?

Ф: Просто вышла *одна* проекция.

С: Да. Да.

Ф: Не важно, какие у вас проекции, если вы прорабатываете их.

С: Да. Я правда прожил это. Правда это сделал.

Ф: Этого мы и хотим достичь, работая над проекцией. Как только щелкнуло — дело сделано, и с проекцией покончено. Сначала ты смотришь в окно, и вдруг понимаешь, что смотришь в зеркало.

СОДЕРЖАНИЕ

Научное издание

Фредерик Перлз

Гештальт-Семинары

Гештальт-терапия до-словно

Перевод с английского

Институт общегуманитарных исследований, Москва и
Издательство "Университетская книга", С -Петербург.
Издательская лицензия ЛР №071351 от 23.10.96

Подписано в печать 27.02.98.
Печать офсетная. Бумага офсетная №1. Авторских
листов 14,5. Печатных листов 10,5 Тираж 5000 экз.
Заказ 170

Отпечатано в типографии ООО "ИПК"Бионт"
Санкт-Петербург, В О , Средний пр , 86.